رمضان
آآخر
دوقان
د/مصطفى زايد

جميع الحقوق محفوظة

دار النعيم

للنشر والتوزيع

٠١٠٠٠٤٤٣٠٦٣

٠١١٢٢٢٣٦٦٥٢

دعوة للرّوقان

مع ضغوط الحياة اليومية ، "**الرّوقان**" بقى هدف كلنا عايزين نحقّقه في حياتنا، بس ياترى هو إيه مفهوم "الروقان" عندنا ؟

ممكن نلخّص شعور "الروقان" بإننا ننسى كل الضغوط والتوتر والعصبية اللي في الدنيا ، وإننا نوصل لحالة **الهدوء الداخلي والسلام النفسي والراحة القلبية والذهنية** ..

فالبعض مننا ممكن يلاقي "الروقان" مع فنجان من قهوته المفضلة ،
والبعض ممكن يلاقيه في قعدة هادية على البحر ؛
والبعض ممكن يلاقيه في قراءة كتاب شيّق ،
والبعض ممكن يلاقيه في سماع حاجة بيحبها .. إلخ ..

ولا شك إننا كلنا محتاجين "الروقان" في حياتنا علشان نجدد طاقتنا ونشحن قلوبنا كل شوية ..

☑ وشهر رمضان الكل بيعتبره إنه شهر إيمانيات وموسم كبير جداً لتجديد الطاقات و الروحانيات ؛ وعلشان كده إحنا عايزين ندوّر على الأسباب والوسائل اللي تخلّينا نستمتع بكل لحظة في الشهر الكريم المبارك ، اللي ربنا ﷻ جعله أجمل استراحة للنفوس في السنة كلها، ونعيش فيه معنى الروقان ..

عايزين نعرف إزاي نوصل للروقان في رمضان، علشان تعيشه صح الصح ، وتروّق يا كبير :)

أصل الحكاية !

كتير من الناس ، سواء شباب أو كبار ، أصبحوا بيشتكوا من مشكلة كبيرة ورئيسية في شهر رمضان ، بل وأيضاً في غير رمضان ، وهي إن :

الواحد بقى مش حاسس بأي حاجة !

مش حاسس إنه رمضان خالص !! حاسس إن الدنيا باهتة ومش عارف يصلِّي تراويح ولا حاسس بالصيام ولا عارف يحسّ بالقرب من ربنا !!

مش عارفين نعيش جوّ رمضان !!

الواحد مش حاسس بطعم العبادة ولا الإيمانيات !! مش حاسس بالمعاني والكلام اللي بنقعد نسمع عنه من حلاوة الايمان ولذّة الطاعة وسعادة القلب والحاجات الجميلة دي !

وتلاقي شاب يقولّك :

أنا عدّى عليا كام رمضان ، وبقالي كام سنة بصوم وأصلِّي الفروض وكمان التراويح وأختم المصحف مرة واتنين ومع ذلك مش بحسّ بأي تغيير إيجابي في نفسي أو حياتي ! بل ممكن أتغير للأسوأ بعد رمضان!!

يا ترى يا شباب إيه اللى ممكن يكون مضيّع فرحتنا وإحساسنا بالعبادة في رمضان ؟؟

يا ترى ليه بندخل رمضان وبنخرج منه من غير ما نتغير مع إننا بنتعبد فيه وبزيادة كمان ؟؟!!

✍ لو تأملنا، هنلاقي إن أساس المشكلة وأصل الحكاية من البداية هو:

"عدم فهمنا الصحيح لمعنى العبادة"

◀◀ يعني إيه ؟؟ يعني العبادة للأسف الشديد في نظرنا ومفهومنا وواقعنا العملي ما إلا هي مجرد حركات بنعملها وكلمات بنقولها من غير ما يصاحبها أي روح أو معاني .. حركات بنعملها بدون أي تدبر من عقل ولا خشوع من قلب ، بدون أي استشعار لعظمة الله والتذلل والانكسار والاستسلام له ، بدون أي استشعار للثواب والعقاب اللي مترتب عليها !!

⌧ للأسف تم تفريغ العبادة من مضمونها الحقيقي وأصبحت مقتصرة على الشكل والهيئة الخارجية فقط !!!

☛ وعلشان كده اتحولت عباداتنا إلى طقوس وعادات!

فأصبحت الصلاة مجرد تمارين رياضية .. والزكاة كأنها ضريبة من الضرائب بندفعها .. والصيام نوم بالنهار وأكل بالليل ! أما الحج ففرصة علشان نتصور سيلفي مع الكعبة !!

📢 **ولما غابت عننا الرؤية الحقيقية والفهم الصحيح** ، أصبح الهدف والغاية هو أداء العبادة ، بأي شكلٍ كانت .... بنظام "مشّي حالك" و "كلّه محصّل بعضه" و " كلّه بيعدّي" !

فمبقاش فيه أي فايدة أو ثمرة بنجنيها من العبادة !

➢ فأصبحت النتيجة المؤلمة اللي كلنا شافينها قدام عنينا وبنشتكي منها:

إنسان بشخصيتين متناقضتين !!

تلاقيه مش بيبطل صلاة وصيام وصدقة وحج وعمرة وبيحفظ قرآن ، ومع ذلك تلاقيه مش أمين وبيغش ويكذب ويرتشي ويسبّ ويلعن ومعاملته أسوأ ما يكون مع أهله وزوجته والناس كلها !

🗣 وأي حد هيحاول بس يدقق لثواني في القرآن والسنة ، هيشوف وهيعرف من الآيات والأحاديث إن المقصد من العبادة ليس فقط أداؤها من الناحية الشكلية اطلاقاً ، بل المهم والأهم هو **أداؤها بطريقة تحقق هدفها والغاية اللي أرداها اللّه لنا من فرضها علينا** ..

☑ وعلشان كده هنلاقي ربنا ﷻ قال في القرآن في مواضع عديدة :

﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ ، ﴿وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُتَّقِينَ﴾
﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ ، ﴿وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ﴾

فربنا ﷻ لم يَقُل (مع المُصلّين) أو (مع الصائمين) أو (مع المُعتمرين) ، وده لأن مَعيّة ربنا ﷻ مش هتكون لواحد مُجرد أدى الصلاة كحركات ، أو صام كام ساعة عن الأكل والشرب وخلاص ، أو دفع فلوس علشان يسافر مكة كام يوم ويرجع تاني ، لأ .. دي هتكون للّي وصل لهدف العبادة وجوهرها وحصّل الثمرة اللي ربنا يريدها ، فحقّق من وراها التقوى والاحسان والصبر .. **وساعتها هيفوز بمعية اللّه** ..

يا شباب .. العبادة مش مجرّد صور وأشكال الهدف منها التعب وبذل المجهود .. العبادة لها روح و مضمون و جوهر ..

☑ العبادة لها آداب ظاهرية وصورة لازم نقوم بها زي ما اتعلمنا ، وكذلك لها آداب معنوية لازم نتعلمها ونقوم بها ، لأن الاتنين شرط لقبول العبادة وكمالها ..

يعني صحّة العمل أمر مختلف تمامًا عن قبول العمل

فـ كم من عبادة صحيحة بحسب الظاهر والأحكام الشرعية ولكنها لا تساوي عند رب العالمين أي شئ ، وده لأنها بتفتقر للحدّ الأدنى من مُراعاة الآداب المعنوية للعبادة ...

⌧ يعني مش أى صلاة ربنا بيقبلها ! لازم تكون صلاة بقلب مُقبل إلى الله وعقل مركّز، مش سرحان ولا عارف بيقول إيه!

⌧ مش أى صيام ربنا هيقبله ! لازم يكون صيام قلبك وصيام عينك ولسانك ، مش مجرّد معدتك وفرجك !!

- وعلشان كده ربنا ﷻ بيقول: ﴿لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً﴾ الملك:٢
ربنا ﷻ لم يقل (أكثر عملاً) ، لأن العبرة بحُسن العمل مش كثرته !

- و كان من دعاء النبي ﷺ : (وأسألك شكر نعمتك وحُسن عبادتك) ، وأيضاً : (اللهم أعنِّي على ذكرك و شكرك وحُسن عبادتك) ..

➤ شوف إنت ممكن تكون قلت الدعاء ده كام ألف مرة قبل كده وماخدتش بالك من كلمة "حُسن" دي خالص ..!!!!!!

☑ فالنبي ﷺ قال (حُسن عبادتك) ، مش (كثرة عبادتك) !
النبي ﷺ قال (حُسن عبادتك) ، مش مجرد (عبادتك) فقط !

◀◀ وده لأن العبادة اللي الواحد بيعملها أي حاجة لمجرد اسقاط الواجب عنه ملهاش أي لازمة !!

➤ وده اللي بيتّضح بصورة صريحة جداً جداً في حديث الرجل اللي دخل المسجد وصلّى بسرعة وقام ، فالنبي ﷺ شافه وقال له :

(ارجع فصَلِّ ،فإنك لم تُصَلِّ) متفق عليه

تخيّل بقى كام واحد فينا النبي ﷺ لو شافه بيصلّي هيقولّه :

(ارجع فَصَلِّ ، فإنّك لم تُصَلِّ)

◀◀ وفي حديث تاني بيوضّح نفس المعنى ، قال النبي ﷺ :

(تلك صلاة المنافقين ، يجلس أحدهم حتى إذا اصفرّت الشمس ، قام فَنَقَرَ أرْبَعاً ، لا يذكر اللّه فيها إلا قليلاً) رواه مسلم

📢 ولعلّ من أهم أسباب اهتمامنا بالقيام بظاهر العبادة دون جوهرها ، هو تسليط الضوء على الأحاديث الواردة في فضائل الأعمال والثواب المترتب عليها ، بدون ربطها بمقاصدها في تحقيق العبودية و زيادة الإيمان ، وبدون الأخذ في الاعتبار العديد من الآيات والأحاديث التي بتتكلم عن جوهر العبادة وضرورة تحقيق مضمونها .. فبالتالي أصبح هدفنا وتركيزنا على "الكمّ" وليس "الكَيْف" !

وهو ده للأسف اللي بيخلّينا نشوف الخناقة المشهورة اللي بتحصل على مواقع التواصل في رمضان كل سنة :

هو إيه أحسن ؟؟ أختم القرآن أكتر ولاّ أقرأ بتدبر أحسن ؟؟
أصلّي ركعات نوافل كتير؟؟ ولاّ ركعتين أطوّل فيهم وأتدبر ؟؟

لو فهمنا الكلام اللي فات ، هنعرف كويس أوي إن "مارثون الختمات" و "مارثون الصلاوات" **مش بيغيّر سلوك ولا بيأثر في القلب ولا بيجيب أي نتيجة !!** والدليل الواضح إنك بعد كل اللي بتعمله في رمضان بترجع لنفس حالتك قبل كده !

كلنا جرّبنا قبل كده القراءة بسرعة، وكان هَمّ الواحد مننا هو ختم القرآن أكتر من مرة ، **بس هل فيه أي استفادة حقيقية استفدناها من كده ؟! إيه اللي القرأن غيّره فينا ؟! إيه التحسُّن اللي حصل في أخلاقنا ومعاملاتنا من كترة القراءة باللسان والحناجر فقط ؟؟؟**

لا شـــــــــــــئ !!!!!

ومش معنى الكلام ده الزهد في الأجر والثواب المترتب على أداء العبادات ، بل المقصود هو **إحسان وإتقان العبادة أولا** ، مع الاجتهاد في حضور العقل وتفاعُل القلب معها ، **ثم بعد كده كتّر منها زي ما إنت عايز** ، وبكده تكون جمعت بين الأمرين وتنال ثوابهم مع بعض ، **الاتقان** و **الاكثار** ..

☑ يعني نوازن ما بين "الكمّ" و "الكَيْف" بقدر الاستطاعة

♥ العبادات يا شباب لها أسرار ومعاني ولذّة ، والحاجات دي كلها بتبقى فتوحات من ربنا ﷻ عليك لما يعلم من قلبك اجتهادك وحرصك على إنك عايز توصل لها .. وساعتها هتحس بالقرب من الله بجد ..

◀◀ فعلشان تقرب من ربنا أكتر ، لازم تأدي عبادتك صح .. لو عرفت تصحّح عباداتك ، هتعبد ربنا عن حُب أكتر من إنه العبادة فرض وعايز تعمله و تخلص منه ..!

☑ لو أديت العبادة صح وحاولت تفهمها بعقلك وتعيش معاها وتفتح قلبك لمعانيها ، هتحبها .. والحب ده هو اللي هيخليك مُدمِن للطاعة ومش قادر تفارقها ولا تستغنى عنها،

واللي بيدوق هو اللي بيعرف ، زي الصحابة والصالحين اللي كانوا بيحزنوا على انتهاء الصلاة وينتظروا وقتها بفارغ الصبر !

☑ لو أدّيت العبادة صح هتحبّها ، وساعتها هتعيش في جنة الدنيا وهتلاقي الراحة والسعادة وانشراح الصدر ..

♥ يااااااااااه ..على إحساسك وإنت ساجد ومش عاوز ترفع راسك من السجود ..

♥ يااااااااااه .. لما دموعك تنزل وإنتي طايرة من الفرحة وعايزة تبكي أكتر وأكتر من الحب والشوق ..

♥ يااااااااه .. لما تدعي ربنا وتحسي إنك قريبه منه أوي..

❤ لو أدينا العبادة صح ؛ هنحبّها ..
ولو حبيناها عمرنا ما هنزهق منها ، وهنصبر عليها ، وهنزوّد منها ، وهنحسّ بسهولتها ويُسرها ، وهندوق متعتها ولذتها لدرجة إننا هنشتاق إليها ..

⌧ أما لو استمرت عباداتنا بالوضع اللي هي عليه كونها مجرد شكليات ، فلازم هتكون **تقيلة أوي على قلوبنا** ، **وهنعملها بالعافية تقضية واجب** ، **ومش هنلاقي فيها أي طعم ولا لذّة** !!

- وساعتها مش هنكون محتاجين نسأل الأسئلة الواقعية :

☚ **ليه بقينا مش طايقين نقعد نقرأ صفحة قران واحدة وممكن نقرأ قصة خيالية أو رواية رومانسية ٤٠٠ صفحة ؟؟؟!**

☚ **ليه مش قادرين نتفرج على مقطع ديني مدته ٥ دقايق ، وممكن نتفرج على فيلم عربي أو أجنبي مدته ٣ ساعات ممكن نكون شفناه قبل كده كذا مرة ؟؟؟!!**

☚ **لو الامام طوّل شوية في الركعة بنبقى واقفين مش طايقين نفسنا ، وتبقى واقف تعبان وزهقان كأنك واقف على جمر ، وتخرج جري من الصلاة علشان ماتش ريال مدريد ، ومتلاقيش مكان علشان الزحمة وتقف تتفرج ساعتين بحالهم بدون ما تحسّ بأي تعب أو زهق !!**

☚ **بنحسّ بمعانى الأغانى ، وبنتأثر أوى بالموسيقى ، ولما بنسمعها بنروح في دنيا تانية وممكن نبكي كمان ! أما معاني الدين فمشاعرنا قمة البرود ناحيتها !!** (وإنا لله وإنا إليه راجعون في أحوالنا !)

✍ ملخص الكلام ببساطة يا شباب ..

إن العبادة زي الكائن ، له جسم و له روح ،

والجسم مفيش أي فايدة فيه بدون روح !

إحنا في أشد الاحتياج لروح العبادة لأن دي الحلقة المفقودة في حياتنا..

📢 عايزين نوصل للحلقة المفقودة دي في رمضان .. عايزين نعبد ربنا صح في شهر العبادة .. وساعتها بإذن الله هنقدر نخرج منه وإحنا محقّقين التغيير اللي كلنا بنحلم به ..

لازم نتيقن إن كل عبادة صح في رمضان كفيلة إنها تغيّر حياتنا كلها ..

عبادة واحدة في رمضان لو أدّيناها صح كافية إنها تحدث تغيير درامي في حياتنا بإذن الله ..

☑ **فعايزين نعيش رمضان السنة دي صح ..**

- ♥ رمضان بمذاق جديد.. مذاق عودة الروح ..
- ♥ رمضان بمذاق المحبِّين .. مذاق المشتاقين ..
- ♥ رمضان بمذاق لذّة التعب والمجاهدة لله ﷻ ..
- ♥ رمضان بمذاق إستشعار ثناء الله عليك !!!

تخيّل مذاق إن ربنا ﷻ يقول عليك "**نِعمَ العبد**" ، ياآآآآآآه على الاحساس!

♥ رمضان بمذاق الودّ .. رمضان بمذاق القرب ، وأكتر إن شاء الله ..

خطوات مهمة

تعالوا نشوف بعض الخطوات والنصائح العامة اللي ممكن تساعدنا علشان كل حاجة بنعملها في رمضان تكون باحتراف وروقان ، وسبب في القرب من الله ﷻ ..

1 استعد جسدياً للعبادة

إزاااااااي ؟؟ يعني تخيّل نفسك رايح معاد مهم تقابل فيه شخصية رفيعة المستوى أو حد إنت بتحبه جداً ، تخيّل إنت بتجهّز نفسك وبتتهيأ للمعاد ده إزاي ؟؟ طبعاً بتبقى في أحسن وأجمل وأكمل صورة ..

- **ولله المثل الأعلى** ، إنت في كل عبادة بتعملها بتناجي ربكالملك العظيم الجليل وبتُقبِل عليه ، فلازم تُعظِّم الله ﷻ وتعظِّم شعائر الله ﷻ وتكون على أحسن حال ، بإنك :

- ☑ تحاول تكون على وضوء قبل أي عمل ..
- ☑ ويكون فيه لبس نضيف ومكوي تلبسه حتى لو في البيت
- ☑ والمكان اللي هتقعد فيه يكون نضيف ومرتب وهادي ومفيهوش مُلهيات .. ويا سلام لو خصّصت مكان لكده ..
- ☑ وترش مُعطر جو أو تتطيب بأفضل عطور عندك ..

جرّب الكلام ده وهتشوف أثره الرائع على قلبك ..

قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ الحج:٥٠

2 استعد نفسياً للعبادة

إزاااااااي ؟؟ يعني وإنت رايح تعمل أي عبادة تكون رايح لها بنفس ، رايح لها باشتياق ، رايح لها باحساس إنك محتاج للعبادة دي ، إحساس واحد مريض وتعبان ودي جرعة الدوا اللي محتاجها علشان تريحه ..

احساس إنك رايح تستمتع ، مش يبقى كل همّك إن الحاجة دي تنقضي وعايز تستريح منها بأي طريقة !!

مش بتعمل حاجة إنت مغصوب عليها !! لأ ، دي حاجة إنت اللي محتاجلها ، ومتلهف عليها كمان !

مش روتين !! مش وقت بتحاول تعدّيه وخلاص !

يعني مثلاً .. وإنت رايح تجيب المصحف علشان تقرأ الورد بتاعك ، تخيّل كده وهيّأ نفسك كأنك رايح تفتح أغلى هدية جاتلك في حياتك من أحب صديق لك ..

وتقوم تبص له كده وتبتسم وتضمه لصدرك وإنت فرحان ، وتلاقيك أول ما بدأت تفتح المصحف ، قلبك اتفتح معاه هو كمان ، وصدرك انشرح للقراءة ، وبدأت تستمتع من قبل ما تقرأ حتى أي آية ..

وهكذا في كل العبادات وفي كل حاجة في حياتك ..

حاول تستمتع بكل حاجة بتعملها ..

حاول تعمل كل حاجة بروح ونفسية جديدة ..

3 استعد قلبياً للعبادة

إزاااااااي ؟؟ يعني مَهِّد الطريق الأول وافتح أبواب قلبك ؛ علشان تعرف تدخل في جوّ العبادة من البداية ..
مش على ما تقعد تحاول تحضّر في قلبك تكون العبادة خلصت وإنت لسه يا دوب بتقول يا هادي !!

يعني لازم تشغل موتور العربية ، وتمشي شوية في الأول علشان يبدأ الموتور يسخن ، وبعدين تنطلق بقى زي ما تحب ..

وكذلك قلبك .. حاول تستحضره الأول بعبادة بسيطة وخفيفة ، علشان تعرف تدخل في جوّ عبادة تانية ويبقى إحساسك فيها عالي وقلبك خاشع ودماغك مركز ومش مشتت ، وتنطلق وتعيش معانيها بفضل الله عَزَّ وَجَلَّ .. فمثلاً :

- ☑ قبل صلاة الفريضة ، تكون في المسجد وتصلِّي تحيّة المسجد أو السُنّة القبلية ..
- ☑ قبل القيام ، تقعد تستغفر ١٠٠ مرة ..
- ☑ قبل ما تقرأ القرآن ، ممكن تصلِّي ركعتين خفيفتين ..
- ☑ تسمع درس مؤثر ، وبعدين تقوم تستغفر ..
- ☑ تقول أذكار المساء بهدوء كده ، وبعدها تبدأ دعاء لحد المغرب ..

وهكـــــــذا ..

4 لابد من وجود الدافع والحافز

أكتر حاجة بتخلّي الإنسان زاهد في الشئ اللي معاه ، هي :

عدم معرفة قيمة الشئ ، وعدم إدراك أهميته !

➤ يعني لو واحد لقى جنيه دهب على الأرض ، ولكنه مش عارف يعني إيه دهب ، هيسيبه ويمشي ولا هيبص له !!!!

إنما اللي عارف يعني إيه دهب بجد ، هيجري عليه بكل قوته وهيبذل كل جهده علشان يحصل عليه ! ولذلك قالوا :

"من عرف قدر الجزاء ، صبر على طول العناء"
"ومن عرف حلاوة الأجر ، هان عليه مرارة الصبر"
"ومن عرف قيمة ما يطلب ، هان عليه جميع ما يبذل"

◀◀ وده لأن الإنسان بيتحرك تجاه أي أمر تبعًا لما يعلمه ويدركه من أهمية الأمر ده وخطورته ودوره في حياته .. وكلما زاد إدراكه لأهميته ؛ زاد سعيه له ، واشتد شوقه وبذله وتضحيته علشانه ..

💰 وعلشان كده الناس لما عرفت قيمة الثانوية العامة وقيمة العربيات والعمارات والشاليهات ، هان عليها التعب والسهر والصبر من أجل الحصول عليها !!

📢 وإنت كمان لازم تقرأ وتسمع دروس وتحمّل مقاطع عن فضل العبادات وثوابها ومكاسبها وأرابحها اللي محدش يتخيلها ، علشان تعرف قيمتها وقدرها وأهميتها في دنيتك وآخرتك ..

🗣 مش معقول واحد صايم وميعرفش حديث واحد عن فضل الصيام!!
ولو سألته يقولّك الصيام ده حاجة حلوة وربنا أمرنا بها !!
لازم تقرأ وتسمع وتعرف الفضائل علشان تستحضرها في نيّتك ، **وكل ما تزوّد في النوايا ، تزيد الهمة ، ويزيد الأجر** ..

❤ ده إنت لو عرفت أحاديث فضل الصيام ، مش هتبطل صيام ! وهتبقي مُستمتع بالجوع والعطش وإنت صايم !!

❤ لو عرفت أحاديث فضل الصلاة ، هتجري على الجامع من قبل ما تسمع الأذان ومش هتبقى عايز تخرج منه أبدًا !!!

☑ معرفة فضائل الحاجة اللي هتعملها من أكبر الدوافع والمحفزات على التلذّذ بالطاعة والصبر عليها والتمتع بها..

◀◀ بس لازم نعرف إن إدراك فضل وأهمية العبادة له مرحلتان :

الأولى : **بالعقل** .. والثانية : **بالقلب**

☑ يعني إيه ؟؟ يعني الأول تصدّق الكلام بعقلك ، ثم تؤمن وتتيقن بقلبك ، **وكأنك شايف الفضائل والجزاء حاجة حقيقية واقعية قصاد عينك** .. وساعتها بس هتلاقي الدافع والحافز الرهيييب على اغتنام الفضل ده وعدم تضييع أي شيء منه.

5 احساس المرّة الأخيرة

من أهم خطوات اتقان العبادة والخشوع فيها والاحساس بمعانيها ؛ هي تهيئة النفس إنه المرة دي هتكون آخر مرة هتقوم فيها بالعبادة ، ودي أصلاً وصية حبيبنا النبي ﷺ لنا لما قال :

(اذكر الموت في صلاتك ، فإن الرجل إذا ذكر الموت في صلاته لحريٌّ أن يُحسن صلاته ، و صَلّ صلاة رجل لا يظن أنه يصلّي صلاة غيرها)

صحيح

فلو حسّيت بقلبك إن ده آخر رمضان لك في الحياة .. ساعتها هتبقى قاعد متشوّق له وعينك عليه .. خايف على كل دقيقة فيه .. وهتتعبد فيه وإنت في قمّة المشاعر ..

لو حسيت إن دي آخر صلاة لك في الدنيا وبعدها خلاص هتموت ، هتلاقي دماغك مركِّز وقلبك حاضر بنسبة ١٠٠ ٪ ، وهتلاقيك نسيت كل حاجة كانت بتشغلك وبقيت خاشع ، ودموعك بتنزل وجسمك بيرتجف من الخوف والرجاء ..

احساس المرة الأخيره ده هيخليك تعمل العبادة بروح عالية جداً ومشاعر مختلفة تماماً ..

وكل ده مش هييجي إلا لما يكون عندك يقين إنك ممكن تموت في أي لحظة بدون أي أسباب أو مقدمات ..

فحاول توصل بقلبك للإحساس ده .. عن طريق كثرة زيارة المقابر ، وتشييع الجنازات ، وسماع دروس عن الموت وخاصة موت الفجأة ..

6 إدّي العبادة حقّها

يعني إيه ؟؟ يعني لو عرفت تحدد وتخصّص وقت للعبادة يبقى تمام أوي ، بحيث تقدر تجمّع فيه قواك العقلية والجسدية وجميع الحواس في العبادة ...

طيب لو معرفتش ؟؟ يبقى متروحش للعبادة وإنت مش فارقة معاك وناوي تكرّوتها علشان مستعجل وعايز تنجز ، إدّيها حقّها ومتستخرش وقت أو جهد أو تركيز .. **وإلا مستحيل هتعرف تحسّ بلذّتها ومعانيها** ..!

- فاللي قاعد يدعي ربنا وهو ناوي يقول الدعوتين اللي حافظهم وينجز ، ده عُمره ما هيشعر بمعاني وروح الدعاء ..
- اللي ماسك المصحف وهو مستعجل وهمّه إنه يوصل لآخر السورة ، وقاعد يحسب عدد الصفحات اللي باقية له ، ده عُمره ما هيفهم أو يتأثر أو يتعايش مع القرآن ..
- اللي داخل يصلّي وهو عايز الصلاة تخلص قبل ما تبدأ أصلاً علشان يلحق المشوار أو الماتش أو المذاكرة ، ده عُمره ما هيعرف يتلذذ أبداً بالصلاة ولا يحسّ بالخشوع ..

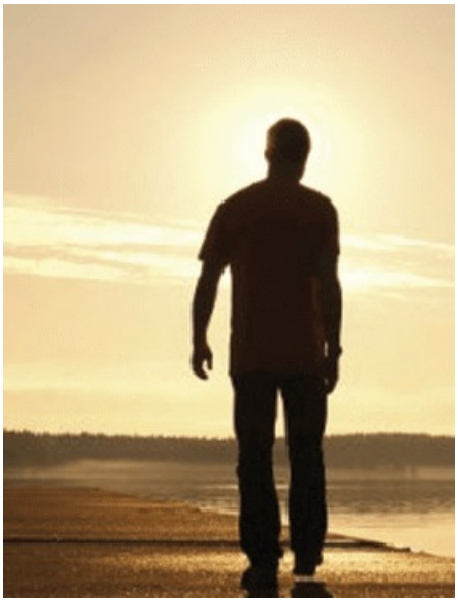
➢ **فحاول متبقاش مشغول في وقت العبادة ، وياريت تدِّيها شوية اهتمام وتركيز وجهد علشان تقدر تحقق مضمونها وتوصل للذّتها ..**

7 التجربة خير دليل

طبيعي جداً إن أي حد فينا ممكن يكون بيحب حاجة معينة ويفضّلها عن غيرها ..

وكذلك الأمر ده موجود برده في العبادات ، **وده لأن تأثير العبادة بيختلف من شخص للتاني ..**

فيه واحد **الصيام** عنده أكتر حاجة بيحسّ فيها بالقرب من ربنا .. واحد تاني عنده أكتر عبادة بيكون مستريح فيها هي **الصلاة** .. واحد تالت قلبه مش بيرقّ ويلين غير مع **القرآن** .. واحد رابع بيحب **الصدقة** جداً جداً .. وهكذا ..



☑ **فحاول تختبر بالتجربة أي عبادة إنت بتحبها وتحسّها أكتر ..**

◀◀ **جرّب في العبادات لحد ما تلاقي نفسك ..**

◀◀ **وشوف أكتر عبادة بتأثر فيك وبتلاقي فيها قلبك .. وامسك فيها وكثّر منها ..**

8 خلّيك فاهم مش حافظ

حاول متكونش شخص تقليدي في علاقتك بربنا عَزَّ وَجَلَّ ..

يعني إيه ؟؟ يعني مثلاً لو ربنا فتح عليك في عبادة معينة وكنت محدد لها وقت معين ، متقومش بقى بسرعة بعد ما اتفتح لك .. كمّل وخد وقتك لحد ما قلبك يرتوي ..

لو ربنا فتح عليك في عبادة معينة ومكانتش في أولوياتك ، إمسك فيها و إبدأ ركّز أوي عليها لعلّها تكون هي أرجى عمل عملته تلقي به اللّه يوم القيامة ..

- ☑ وكذلك لو بدأت متلاقيش قلبك حاضر في صلاة القيام ، ممكن تبدّلها بفترة إستغفار متواصل لحد ما تلاقي قلبك..
- ☑ لو بدأت تحسّ بسرحان في الختمة اللي إنت ماشي فيها ، إوقف الختمه وإبدأ من أقرب سورة بتأثر في قلبك ..
- ☑ لو بدأت تحسّ إن مفيش خشوع ورا الإمام اللي بتصلِّي وراه ، شوف إمام تاني ..

وقيس علي كده كل العبادات .. خلّيك فاهم مش حافظ ..

اللاعب الحرّيف لو لقى جبهته مقفولة ... بيعرف كويس إزاي يغيّر مكانه في الملعب !

9 إبدأ بأيّ خطوة

يعني ساعات بيكون وراك شغل أو عندك حاجة عايز تعملها سواء عبادة أو أي حاجة تانية في حياتك ، وبيكون **عندك الوقت والجهد والمقدرة إنك تنفذها** ، ومع ذلك تبص تلاقي نفسك **ملكش نفس ومش قادر وحاسس بكسل رهيييييب** !!!

وتلاقي نفسك بتسمع صوت من جواك عمّال يقولّك أجّلها لبكرة أو مش مشكلة تعملها خالص ، مجتش عليها ، وبتبقى **حاسس إن فيه بينك وبينها حاجز كبيييييير أوي** لازم تخطّيه علشان تعمل الحاجة دي !!

وأنا بقولك إن الحاجز ده **مجرّد حاجز نفسي تافه جدًا** وعلشان تتغلب عليه ، ما عليك إلا إنك **تقوم بس من مكانك وتاخد خطوة أو نص خطوة حتى في تنفيذ الشغل ده** ..!

حط رجلك بس على السلّم واطلع أول سلّمة !

وهتبص تلاقي نفسك بدأت تكمّل بقية الشغل وأنجزته بكل سهولة ويسر بفضل الله ..

يعني مثلاً .. لو عايز تقوم **تصلِّي** ، قوم بس و **شمِّر دراعك** ، وبعدين **خد خطوة لحد مكان ما بتتوضا** ، هتلاقي نفسك بفضل الله بدأت وضوء وخلصت وجبت السجادة وصلّيت ركعتين وأربعة وعشرة كمان!

10 احترس من التسويف والتأجيل !

التسويف والتأجيل من أكبر وأخطر الحرامية اللي بيسرقوا منك كمية وقت رهيييييبة !

وياريتك في الوقت اللي إنت أجّلت فيه الشغل ده بتعمل حاجة ؛ بل بيضيع منك الوقت ده وغيره !

بالإضافة إلى إن التأجيل هيزوّد الشغل عليك وتبص تلاقي الحاجات الصغيرة اللي بتأجلها بتتراكم فوق بعضها و تبقى نفسيًا حاسس إنها زي الجبل ومش قادر تبدأ تعمل أي حاجة منها !!

طيب الحل إيه ؟؟؟؟

إنك تبطّل تأجيل
و تبدأ تعمل الحاجات اللي وراك !

الموضوع بسيط جدًا ☺ !

11 ظبّط نومك !

السرير الجميل ، عارفه ؟؟

هتقول : عارفه وحافظه كمان ! هو أنا أعرف حد في الدنيا معرفة شخصية تفصيلية أكتر منه ، ده صديقي الصدوق !! ده اللي بينه وبينه قصة حب تتكتب في التاريخ ☺ ..!!

هقولك:

إوعى تحاول تعبد ربنا وإنت قاعد على السرير

أو وإنت جنب السرير أو في أي مكان في رُبع سرير حتى !!

ليه بقى يا عم الحاج ؟؟ لأن طبعاً زي ما كلنا عارفين ومجرّبين إن السرير **له قوة جذب مغناطيسية لا تُقاوم** !!

فهتلاقي نفسك أوتوماتيكياً قعدت تريّح ، وكلها عشر دقايق بالكتير أوي **وهتلاقي نفسك في العالم الآخر** !!!

ف متجيش بعد الفطار تقول **همدّد بس دقيقتين** على السرير ، أفرد رجلي علشان أعرف أصلِّي التراويح ، هتلاقيك بعد الدقيقتين صاحي على أذان الفجر !!!

أما بقى اللي بيقول أنا **هذاكر على السرير** ، فده أكيد عايز يذاكر كتاب "تفسير الرؤى والأحلام" !!!!

☑ ولو النوم كبس عليك جامد في أي وقت وإنت مثلا قاعد بعد الفجر في جلسة الشروق أو وإنت بتذاكر أو وإنت بتقرأ قرآن ، قوم اتوضا ، أو اغسل وشك بشوية ميه باردة كل فترة ، هتلاقي نفسك فوقت وصحصحت بفضل اللّه ..

☑ وكذلك حاول تغيّر وضعك ، لو كنت قاعد قوم اتمشى شوية ، أو غيّر مكانك وانتقل لمكان تاني اقعد فيه .. وهكذا..

🗣 وعايزك تتيقّن إنك لو سبت نفسك للنوم ، هتلاقي نفسك نايم مش بس طول شهر رمضان ، بل طول العمر !!!

وده لأن النوم سلطان السلاطين ، والبني آدم فينا بيموت في الكسل والأنتخة !!!! وبيعجبني أوي الفيلسوف اللي قال :

ما أجمل أن ترتاح بعد أن لا تفعل شيئاً :)) !!

📢 فأي حد بينام كتيييير ، لازم يظبّط مواعيد نومه ، ويقلّل عدد ساعات نومه تدريجياً لحد ما يوصل للمطلوب ، اللي هو من ٦ الى ٨ ساعات بحد أقصى ..

- وطبعاً حد هيعترض ويقول : ٨ ساعات دول يعملوا إيه ؟؟! ده أنا بنام ١٢ ساعة ومش بيكفوني !!

- هقولك : ده لأن جسمك اتعود على كده ، إنما لو عوّدته على النوم ٦ ساعات هياخد على كده وأقل من كده كمان !

ولما تبقى عايز تشدّ في النوم ، افتكر الحكمة اللي بتقول :

[أقلِل من نومك ، فإن من ورائك نومة صُبحها يوم القيامة]

🗣 ومش معنى كده إني بقولّك ماتنمش أو نام ٣ ساعات كفاية ☹ !!!!! بالعكس ، لو جسمك ما أخدش كفايته من النوم مستحيل هتعرف تركز في عبادتك أو تخشع فيها ، وهتلاقي نفسك عمّال تتاوب ومش قادر تفوق خالص !

والنبي ﷺ هو اللي قال : (**إذا قام أحدكم من الليل ، فاستعجم القرآن على لسانه فلم يَدرِ ما يقول فلينصرف ، فليضطجع**) صحيح

⌫ وده برده مش معناه سرعة الاستسلام للشعور بالتعب و الإجهاد ، ولكن لابد من إعطاء الجسم حقّه من الراحة علشان يقدر يقوم بالعبادة بالشكل الصحيح ..

🕘 فنظّم مواعيد نومك ..
وخد الموضوع بجدّية ..
وإلا
هتلاقي الدنيا في رمضان
كلها ملخبطة معاك !

12 موبايلك مُفسِد العبادات !

إحنا في عصر التكنولوجيا المهولة ، وتقريباً مفيش حد دلوقتي مش معاه موبايل Smart Phone ..

الموبايل الذكي ده ممكن يكون من أكبر نعم ربنا عليك في رمضان ، وفي حياتك كلها ..

☑ طبعاً تقدر تحمّل عليه القران بسهولة جداً وفي أي وقت تقدر تقرأ وردك ، وكمان عندك برامج للتفسير و برامج الأذكار والأدعية .. وتطبيقات اسلامية كتير جداً ..

☑ ده غير إنك ممكن تستخدم **النت** في معرفة التفسير أو قراءة في الفقه أو أي كتب دينية مفيدة أو الجروبات والصفحات الهادفة على مواقع التواصل بأنواعها ..

☑ وعندك كمان الموبايل نفسه ممكن تحمّل عليه كتب أو دروس أو قرآن وتسمع وإنت في المواصلات أو في الشغل وتستغل كل لحظة و كل وقت انتظار في أي مكان .. ..

وعلى النقيض تماماً .. ممكن يكون الموبايل ده أكبر نقمة في حياتك وسبب شقاءك وضياعك في الدنيا والآخرة..

☒ وده عن طريق استخدامه في معصية الله ، وكلنا عارفين **البلاوي السودا** اللي ممكن يوصلِها الإنسان عن طريقه ..!

اللي عايز أقوله إن في رمضان بالذّات ، ممكن يكون الموبايل سبب ضياع رمضان منك ، لأنه :

◈ أولاً : **حرامي وقت مفيش زيه !! بيسحب وقتك ببراعة ، ويقدر يسرق منك عمرك كله وإنت ولا حاسس بأي حاجة !!**

فاحترس وحاذر من النت ومواقع التواصل فيس-تويتر-واتس واليوتيوب !! لأنك لو فتحت تبص ٥ دقايق بس ، **هيضيّعوا اليوم كله زي ما إنت مجرّب ١٠٠ مرة قبل كده ..!**

فحاول على قد ما تقدر تحدّ منهم وتخصّص لهم وقت معين في اليوم ، وبعدها سلام عليكم ومتفتحش نت تاني ..

◈ ثانياً : **بيفسد عليك عباداتك كلها ، وبيضيّع روحها وأهمّ ما فيها ؛ اللي هو الخشوع والتركيز !**

يعني تبقى قاعد تقرا قرآن .. وهوب نوتيفيكيشن !!
تقوم سايب القرآن وتروح تشوف إيه اللي حصل ؟!

تبقى قاعد تدعي ربنا .. وهوب صوت رسالة !!
تقوم مخلص دعاء وتقوم تشوف فيها إيه ؟؟!

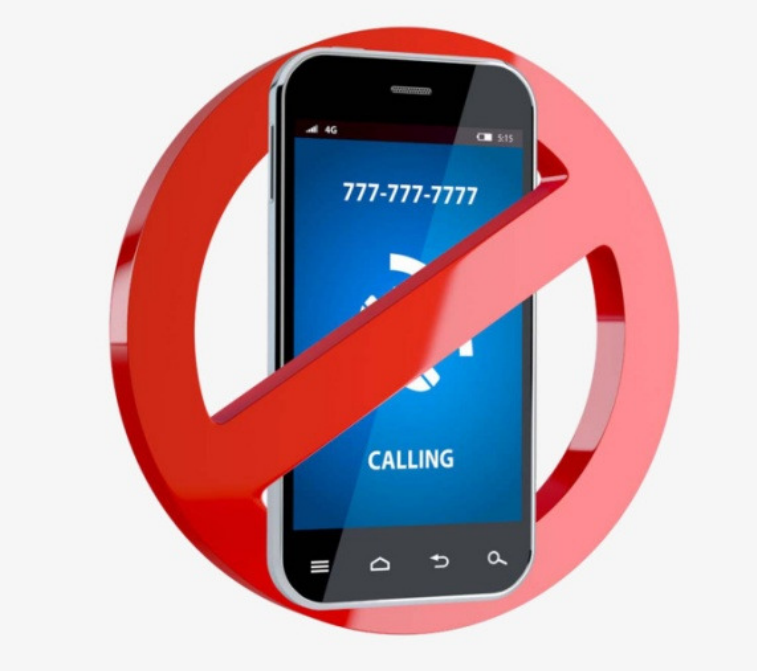
تبقى بتصلّي وعامله فيبريشن في جيبك وعمّال يرنّ !
وإنت خرجت عن الصلاة خالص وعمّال تفكر ياترى مين اللي بيرنّ؟!

تبقى قاعد في الاعتكاف وعايز تعبد ربنا ..
شوية وتلاقيك فتحت نت في المسجد وقضيت الاعتكاف على الفيس!

فـ ⇦ إما تقفل التليفون خالص وإنت بتعمل أي عبادة
أو تعمله صامت وتقفل النت ،
أو تسيبه بره الأوضة وتبعد عنه خالص !

▶ واللي هيقول : أنا بستنّى مكالمات مهمة جداً ؟؟!!
هقولّه : اعمل مكالماتك الأول وبعدين سيب الموبايل وروح أعبد ربنا ، لأن طول ما الموبايل جنبك مش هتعرف تخشع أو تركِّز في أي عبادة !

◀◀ مستحيل هتعرف تركِّز في أي عبادة
إلا لو انفصلت ذهنياً و بدنياً عن الموبايل ..
الكلام ده من واقع وتجربة سنين !!



13 الخلّوة نُزهِة الروح !

كلنا عارفين إن الصحبة الصالحة وروح الفريق والتعاون على الطاعة أمور مهمة جداً للثبات على الطاعة، ولكن **خد بالك واحترس من كثرة الاختلاط بالناس فيما لا يفيد !** ؛ لأن ده من أهم أسباب قسوة القلب والوقوع في المعاصي !

- هتقول : بس أنا هزهق لو قعدت لوحدي ..

- هقولّك : أنا مش بقول أقعد لوحدك طول العمر ، ده وقت صغير مُحدد من يومك ، وجرّب كده الأول وشوف هتزهق ولا لأ .. ده الخلوة دي لها لذّة وانسجام نفسي آخر حلاوة ..

قيل لبعض الصالحين لما أكثر الخلوة : ألا تستوحش ؟؟

قال : وهل يستوحش مع الله أحد ؟!!

وقال آخر: كيف أستوحش وهو يقول"وأنا معه إذا ذكرني"؟!

☑ ف حاول يكون لك وقت ولو ساعة واحدة في اليوم ، ومكان معين ، تعرف تقعد فيه مع نفسك وبس ، مفيش حد تاني معاكم ! ودي بيسموها الخلوة أو العزلة ، يعني تختلي بنفسك وتقعد كده تعمل كل اللي إنت عايزه على روقان :)

تتخلص من المشتتات ، وتشتغل على رفع حالة صفاء الذهن والتفكير الهادئ ..

فكرة الانعزال دي فكرة ناجحة جداً لتحقيق هدف ما ، و انجازه بدقّة ، و تركيز ، و بسرعة كبيرة ..

☑ علشان كده حاول تطبق مبدأ الانعزال ده علي قد ما تقدر في حياتك..

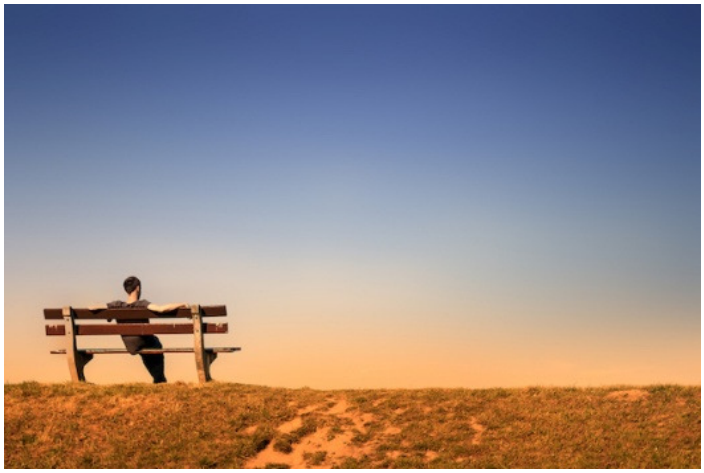
✍ يعني لو في المذاكرة مثلاً .. اعزل نفسك عن كل حاجة .. حتي لو هتعزل نفسك في أوضتك و تقفل علي نفسك بالمفتاح ..

انعزال تاااااااام ما تفتحش غير علشان حد بعتلك أكل ، وتاكل جوه أوضتك و ما تخرجش غير للحمام ..

◀◀ وطبعا الانعزال ده أساسه إنك تسيب الموبايل بتاعك بره الأوضة .. و أكيد مايكونش في الأوضة تليفزيون ولا لابتوب !

☑ ده غير إنك في الخلوة دي ممكن تروح مكان فيه مناظر طبيعية ، وتقعد تمارس عبادة من أعظم العبادات وأكثرها تأثيراً في القلب والنفس:

"عبادة التفكُّر"



❀ تأمّل في ابداع ربنا العظيم في الكون ، بديع السماوات و الأرض تبارك وتعالى ..

واستشعر عظمة ربنا وملكه وقدرته قد إيه ..

♥ حاول تتفكر وتتأمل في كل حاجة حواليك في الكون ، هتلاقي تثبيت للإيمان في قلبك ويقين ومتعة وانشراح صدر ومقامات إيمانية عالية جدًا ..
تأمل في الجمال ، هتلاقي حياتك كلها ملاها الجمال ، هتلاقي عينك بقت تشوف كل حاجة بنظرة الجمال ..

- هتقول : بس أنا ببص في النجوم والسما والسحاب والشجر والشمس والقمر ومبحسش بالكلام ده .. أعمل إيه ؟!!

- هقولِّك : المشكلة إنك اتعودت كل يوم تبص للحاجات دي ، فاصبح الموضوع عندك عادة ومألوف .. حاول بقى تنسى العادة ، وتغيّر نظرتك وتبص لكل حاجة في الكون من جديد وكأنك بتشوفها لأول مرة ! وساعتها هتبدأ تشوف إبداع وجمال ملهوش آخر !!

14 عينك على عينك !

يعني إيه ؟؟؟!! يعني خلّي بالك دايمًا من عينك .. واحفظ بصرك عن كل ما حرّم اللّه !

اللي بيشتكي من قسوة قلبه .. اللي مش عارف يخشع في الصلاة .. اللي مش عارف يبكي من خشية الله .. اللي مش قادر يقوم الليل .. اللي مش حاسس بلذّة الطاعة !!

عارف يا حبيب قلبي أهم سبب لكل ده إيه ؟؟؟!

أهم سبب هو المعاصي اللي عمّالة تتراكم على القلب ..

قال الإمام ابن الجوزي رَحِمَهُ ٱللَّهُ :

[فرُبَّ شخص أطلق بَصَره ، فَحُرِم اعتبار بصيرته ، أو لسانه ، فَحُرِم صفاء قلبه ، وحُرِم قيام الليل وحلاوة المناجاة ، وهذا أمر يعرفه أهل محاسبة النفوس.]

وأخطر المعاصي وأشدّها تأثيرًا على القلب هو :

النظر لما حرّم اللّه !!

اللي بيتفرج على المواقع القذرة ، والأفلام الهابطة ، و كليبات الرقص والفجـــور ! هنقولّه :

إنت مستحمل تعيش إزاي
وقلبك فيه كل النجاسات دي ؟؟؟!

➤ ده إنت محتاج "عملية قلب مفتوح" علشان نشيل كل ده من جذوره وننضف ونطهر ونعيد الحياة لقلبك من جديد !!

حرام عليك قلبك تعمل فيه كده !!! كفاية بقى !!!

☛ أما اللي بيستقلّ بالنظر للبنات المتبرجات في الشارع والجامعة والمذيعات والممثلات في التليفزيون وصور البنات في النت ويقولك:
ياعم دي حاجة عادية جداً جداً ! هو إنت شايفني بتفرج على صور عريانة خالص أو قلة أدب !!!

🗣 هنقوله : يا أخي النظرة اللي بتسميها عادية دي **هي سبب ضياع قلبك!**
لأن العين منفذ القلب !! العين مراية القلب !! **العين بريد القلب !!**
والصور دي كلها بتنطبع في القلب وتتعلق على جدرانه وتشوّش على الايمان جواه ..

➤ وعلشان كده النبي ﷺ سمّى النظرة اللي إنت بتستقلّ بها دي ⇦
"زِنـــــــا" !!

☛ قـال ﷺ : **(العينان تزنيان ، وزناهما النظر)** رواه مسلم

يعني النبي ﷺ بيحذّرك وبيقولك إوعى تستقل بنظرة !!

☒ **النظرة دي سهم مسموم بيدخل على قلبك يقعد يقطّع فيه !**

☛ **النظرة سهم مسموم بيجرح في قلبك**
ويبهدله ،
لحد ما يدمّر الإيمان في قلبك ويموّته !!

☛ وخد بالك إن كل نظرة حرام بتنظرها بتكوّن:

نقطة سودا على قلبك !

والنقط دي تتجمع على قلبك وتعمل:

غلاف أسود !!

فتخيل بقى لو قعدت تتابع فيلم ولاّ مسلسل ساعة واحدة ، هتنظر فيه كام نظرة حرام ؟؟؟

تخيّل قلبك بعده هيبقى شكله إيه ؟؟؟!!!

☛ ليه تعمل في قلبك كده ؟؟!!!!

📢 يا حبيب .. قلبي لو عايز بجد تحسّ بلذّة الطاعة وتدوق حلاوة الإيمان ..

👍 احفظ بصرك عن محارم اللّه !!

📢 يا أختي .. لو عايزة تلاقي قلبك خاشع ولاقط إرسال إيماني على طول وبأعلى إشارة وتردد ..

👍 احفظي عينك وحافظي على قلبك !!

✍ وَرَدَ في الأثر :

[من غضّ بَصَره،أثابه اللّه إيماناً يجد حلاوته في قلبه]

وقال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ :

[غض البصر عن المحارم يوجب ثلاث فوائد عظيمة الخطر ، جليلة القدر؛ إحداها: حلاوة الإيمان ولذّته ، التي هي أحلى وأطيب وألذّ مما صرف بصره عنه وتركه لله تعالى ، فإن من ترك شيئاً لله ؛ عوَّضه الله عَزَّ وَجَلَّ خيراً منه ..]

وعمومًا .. محتاجين نحافظ على قلوبنا مش من النظر الحرام وبس ، بل من كل المعاصي ، لأن المعاصي بتعمل حجاب وحاجز كبير جداً بين قلوبنا وبين الاحساس بلذّة العبادة ..

وهي دي أعظم عقوبة للمعاصي ⇦ حرمان لذّة الطاعات ،

وإن غفل الانسان عن رؤية العقوبة دي بسب قلة بصيرته وضعف إيمانه أو فساد قلبه .. لكنها واقع ملموس للجميع ..

قال الإمام ابن الجوزي رَحِمَهُ ٱللَّهُ :

[قال بعض أحبار بني إسرائيل: يارب كم أعصيك ولا تعاقبني؟!

فقيل له: كم أعاقبك وأنت لا تدري !!

أليس قد حَرَمتُك حلاوة مُناجاتي ؟؟!]

- إزاى هتحس بمعاني القرب من ربنا عَزَّ وَجَلَّ وإنت بتعصيه ومش عايز تتوب ؟؟!
- إزاى عايز تحس بالراحة واللذّة في قلبك وإنت مُصمّم تهدم كل الإيمان اللي بيتبني في قلبك بإصرارك على المعصية ؟!!!!! راجع نفسك ..

توصيّات عملية

تعالوا نشوف بعض التوصيات العملية الخاصة بكل عبادة على حدة ، واللي ممكن تساعدنا في تحسين أداءنا لها ، وتكون خطوة على طريق الاحساس بلذّتها ومعانيها بإذن اللّه ..

1 توبة .. بروقان..

عارف لما تكون مهموم ومتضايق ومخنوق من غير سبب!!
لما تحسّ إن نفسك تقعد لوحدك وتبكي يمكن ترتاح شوية ..!!
إحساس إنك تايه ومش لاقي نفسك ومش عارف تعمل إيه؟!!
إحساس رهيييب بيخلّيك مش حاسس بأي طعم للحياة ..!!

عارف الحلّ إيه ؟؟؟

الحلِّ بكل بساطة :

☑ إنك ترجع للّي خلقك ..
وهو هيصلح لك حياتك كلها ..
إنك تتوب لربك حبيك اللي مفيش حد في الكون كله أحن عليك ولا أقرب لك منه سبحانه وتعالى ..

عارف التوبة الصادقة هتعمل في حياتك إيه ؟

♥ **التوبة** هتخلّيك إنسان مُختلف .. بروح مختلفة تمااااااااااماً .. إنسان مُقبل علي الحياة .. مُتصالح مع نفسك .. عايش معنى السلام النفسي الداخلي ..

♥ **التوبة** هتوقف الحرب العالمية التالتة اللي دايرة جواك وعاملالك صراع نفسي منكّد عليك عيشتك !!

♥ **التوبة** هتخلّيك تعيش الحياة الطيبة المطمئنة اللي ربنا وعد بها أي حد هيمشي في طريقه، أحلى حياة في طاعة الله ..

♥ **التوبة** هتخلّيك تحسّ وتدوق لذّة وحلاوة العبادة .. لأنها:

أولاً : هتطهّر قلبك وتزيل طبقات السواد اللي عليه ..

ثانياً : عدم التوبة بيخلّيك في قمة الاكتئاب والإحباط و بيأثر على نفسيتك جدًا .. والاحساس بالعبادة مرتبط ارتباط وثيق بحالتك النفسية .. فطالما نفسيتك مش متظبطة ، هيبقى صعب تعرف تخشع وتحسّ بلذّة العبادة ؛ لأنك مش في "المووووود" أصلا ..!

ورمضان فُرصتك .. رمضان فرصة متتفوتش للتوبة ، وده لأن كل حاجة فيه بتشدّك للطاعة وبتبعدك عن المعصية

- فلو مش هتتغير في رمضان .. هتتغير إمتى بعد كده ؟؟!
- لو حالك مش هينصلح في رمضان .. هينصلح إمتى ؟؟!!
- لو ذنوبك مش هتتغفر في رمضان ، هتتغفر إمتى بعد كده ؟؟!

♥ يالا خد قرار التوبة فورًا ، ورجّع الحياة لقلبك من جديد .. حط نقطة لحياتك القديمة وإبدأ من أول السطر كإنسان جديد .. وخلّي رمضانك السنة دي نقطة تحول و بداية لأجمل حياة ..

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن اللّه :

☑ في كل مرة هتجدّد فيها التوبة ، **أول حاجة تعملها** ، هي إنك **تحسّ بنعمة ربنا عليك ، وتشكر ربك بجد من قلبك إنه مـدّ في أعمارنا لحد ما لحقنا نتوب** ومامتناش وإحنا بنعمل أي معصية من معاصينا اللي متتعدش !

◀◀ وحسّ بقلبك بالنعمة العظيمة دي ، وقول **يارب لك الحمد والشكر الذي لا ينتهي على نعمة الستر والامهال !**

☑ علشان متبقاش التوبة بمشاعر باردة ملهاش أي طعم ، لازم تحقّق ركن التوبة الأعظم اللي هو ⇦ **الندم** ،

يعني لازم **تحسّ بحرارة الذنب والحرقة ، وينكوي قلبك بنار الاحساس بمخالفة أمر ملك الملوك جلّ جلاله وعصيانه** ..!

◀◀ ومفيش حاجة هتخلّيك تقدر تحسّ بالمعاني دي غير إنك **تعرف ربنا وقدره وملكوته وجبروته وكبريائه وعظمته وعزته وجلاله** ﷻ ..

وساعتها بس هتعرف حجم وعظمة وخطورة اللي إنت عملته ، وهتلاقي قلبك بيتقطع من الندم والحياء من ربنا !

☑ اللي بيقول أنا ضعيف ومش قادر أقاوم .. هقولّه : أيوه إنت ضعيف جدًا جدًا .. واللي هيعمل فيها "سوبر مان" برده أضعف ما يكون ومعرّض للفتنة في أي وقت ..

◄◄ ربنا خلقك كده علشان متتفرعنش ،
علشان تنكسر وتذل وتطلب منه إنه يقويك ويعينك ..

وهو ﷻ القائل في الحديث القدسي :

(يا عبادي كلكم ضال إلا من هَدَيته ؛ فاستهدوني أهْدِكم)

فيمكن مايكونش فيه أي حاجة بإيدينا ،
لكن لنا رب يهدينا ، مهما كانت الفتن حوالينا..

☑ **بطل شكوي بقي ، وإبدأ العلاج ..**

متقعدش تقول : نفسي أصلِّي .. نفسي أبطّل تدخين .. نفسي أبطّل بنات .. نفسي أبطّل مواقع .. نفسي نفسي .. !!

وبعدين؟! آخرتها إيه؟ هتفضل طول عمرك تشتكي كده؟؟

اتحرك من مكانك وخد خطوات .. مفيش أي حاجة هتتغير وإنت قاعد في مكانك.. والكلام عمره ما كان حل..

آه هتتعب شوية بس الموضوع هو مصيرك ، جنة أو نار ، مش ثانوية ولا ماجستير ولا وظيفة ، يعني يستاهل التعب والبهدلة كمان !

☑ المعصية مش بتيجي من الصدفة ، بل لها مقدمات وأسباب زي أي حاجة في الدنيا .. **فلو عرفت تمنع الأسباب دي ، يبقى إنت كده قطعت الحبل اللي بيشدّ رجلك لها كل شوية..**

➤ يعني خلِّي بينك وبين المعصية :
"عُزلة شعورية" و "عُزلة جسدية"

◄◄ يعني تبعد عن الحاجات اللي بتوقّعك في المعصية ،
وكذلك الحاجات اللي حتى ممكن تفكّرك بها وتثير مشاعرك لها ..

◄◄ اقفل أي باب ممكن يوصلّك للمعصية تمااااماً .. **وسدّ نقط ضعفك اللي إنت عارفها كويس أوي وحافظها كويس** ، ومع ذلك سايبها بتوقعك كل مرة .. وكل واحد طبيب نفسه ..

◄◄ دي أهم نقطة عملية في روشتة العلاج ..

◄◄ دي الدليل الأكيد إنك عايز تتوب بجد ، مش كلام وخلاص..

☑ **اشغل نفسك ..** الواحد نفسه يصرخ بأعلى صوته ويقول لكل الشباب إن الفراغ الفكري والفراغ العملي هو سبب كل مصيبة !!

معادلة الهلاك :

فراغ+شيطان +نفس = مصايب وبلاوي سودا!

ونفسك لو لم تشغلها بالطاعة، فتأكد مليار % إنها هتودّيك للمعصية!

فحاول تشغل نفسك بأي شئ مفيد في الدنيا!!

☑ المعصية بتبدأ من فكرة صغنووووونة قد كده ، سبتها إنت تسرح في دماغك لحد ما كبرت واتحولت لإرادة ثم فعل !

◀◀ فـ قاوم الفكرة من بدايتها ، وحاول تهرب منها وتلغيها بإنك تفكّر في حاجة تانية تعملها ..

◀◀ ولو معرفتش وسيطرت هي عليك ، يبقى تعمل هجوم مضاد عليها وتواجه الفكرة بواقعية ، وتعمل موازنة ومقارنة بين مقدار لذّة المعصية ومُدتها وتكلفتها ، والعواقب اللي هتجنيها بعدها في دنيتك وآخرتك .. ومقدار لذّة الإقبال على الله ومُدتها ، والعواقب اللي هتفوز بيها في دنيتك وآخرتك ، و تحكّم عقلك وتختار بنفسك ساعتها .. وإنت سيد قرارك !

☑ لما تبقى ناوي تعمل ذنب وعارف إن اللي بتعمله ده غلط وحرام وتقول هتوب بعدها وربنا هيغفرلي ، اعرف وقتها إن ده من تزيين الشيطان علشان يخلّيك تعمل خطوة يسحب رجلك منها للمعصية ، وبعدين يغرّقك في بحورها لحد ما تدمنها وتعيش أسير وعبد لها !

وبعدين يودّيك لمعصية تانية أكبر ، وهكذا ... لحد ما تموت وإنت على معصية وسوء خاتمة في نهاية الأمر ! وهي دي خطّته المحفوظة اللي ربنا حذرّنا منها ومع ذلك محدش عايز يتعظ!

☑ لما توصل لمرحلة إنك خلاص مش قادر تقاوم وخلاص هتعمل المعصية ، اركب تاكسي الزمن واطلع به للمستقبل ، لقدام ساعتين من عمرك ، وشوف بعد المعصية إيه اللي حصل ؟؟ ☚ ولا أي شئ !!!

☛ المعصية اتعملت واللذة انتهت ومبقاش غير الحسرة والذنب !! وبس!!
كل اللي إنت عملته كانت آخرته شهوة وعدّت وانتهت من غير أي فايدة!!

وطالما الموضوع كده .. كلم نفسك وقولّها :

ببساطة هعتبر نفسي زي ما بعملها كل مرة وبتعدي وتنتهي ،
كأني عملتها المرة دي وشبعت منها وعدّت خلاص ..!

☑ أول ما تقع في أي معصية .. **اجري على التوبة** .. أتبع السيئة الحسنة تَمحُها ! زي ما ربنا ﷻ قال: ﴿ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ﴾

◀◀ ف **متستناش لحظة بعد الذنب..** متفكّرش كتير.. متروحش حتة ، **قوم فوراً ، اتوضا أو اغتسل ، وهات السجادة وصلّي ركعتين توبة للّه** ..

واسجد وابكي.. اسجد لربك وقولّه :

"ياربي أذنبت .. وقعت غصب عني يارب .. وجايلك وأنا معترف وندمان وذليل .. رجعتلك يارب لأني عبدك الضعيف ومليش رب غيرك ..
وكلي أمل ويقين إنك هتقبلني وتتوب عليا وتغفر لي يا أرحم الراحمين "

☑ **على وضعك ..** اثبت على الطريق وإوعى تفكّر تسيب أي طاعة بسبب الذنوب اللي بتعملها ..

واعرف إن فعلك للمعصية مش معناها إنك انتكست ؛ لأن مصطلح الانتكاس معناه إنك سيبت الطريق خالص ورميت طوبة الموضوع !!

إنما الضعف والعودة للذنب معصية زي أي معصية ، هتتوب منها وبإذن الله هتقدر تبعد عنها في يوم ما..

☑ **متجلدش نفسك .. متحطّمش حياتك ..** طبيعي إنك ممكن تقعد فترة كويس جداً وبايمانيات عالية كمان ، ولكن تقع بعدها في أي معصية .. **كل بني آدم خطاء** .. كل الناس بتغلط .. مفيش حد معصوم من الغلط .. كلنا بشر وبنغلط ..

ومش معنى الكلام إني بهوّن الموضوع أو بقولك إعمل اللي إنت عايزه ، لأ طبعاً ، المقصد هو إنك مش المطلوب منك إنك متغلطش ، **المطلوب إنك تجاهد نفسك على قد ما تقدر ، ولو وقعت في أي وقت تقبل الواقع وتقوم بسرعة وتكمل طريقك..**

☑ **إيااااااك واليأس ..** إياك والإحباط .. إياك والقنوط .. إيااااك تقول مفيش فايدة !! إيااااااك تقول أنا مش نافع !! **إيااااااااااااك تقول تعبت وكرهت نفسى وكرهت حياتى !!**

⌧ اليأس ده أكبر جريمة وأبشع ذنب ممكن تعمله في حياتك !!

فإوعى تيأس حتى لو وقعت في جميع الكبائر.. ارجع وتوب وربك هيقبلك مهما عملت .. **وافضل كده لحد آخـــــر نفس في عمرك..** لحد ما تلقى الله وإنت بتجاهد نفسك وبتتوب.. اغلط وتوب.. واغلط وتوب .. **واغلط وتوب مليـــون مرّة** .. وافضل كده طول عمرك تتوب وتندم وتستغفر .. **بس المهم إنك لا تتمادى في أي ذنب وتتوب بسرعة أول ما تقع فيه ..**

☑ **خليها لازمة على لسانك "اللهم طهّرني" ، اللهم "قِني شرَّ نفسي وألهِمْني رُشدي"** ، وصدقني هييجي الوقت وربنا هيتقبل منك ..

2 قراءة قرآن .. بروقان..

رمضان هو شهر القرآن ، وكتيييييير مننا لما بيسمع إن فيه ناس بتختم القرآن أكتر من مرة في رمضان ، بيبقى عايز يعمل زيّهم وأكتر منهم كمان ..

ولكن للأسف ، حرصه على الختم بيخلّيه يقرأ بسرعة ، وياكل الحروف ، ويضيّع التجويد ، ويعطل العقل عن إنه يفهم ، والقلب عن إنه يتدبر ولو آية واحدة !! لأن كل همّه وقتها بيبقى نهاية الصفحة أو نهاية السورة !!

تسمعه وهو بيقرأ وكأنه في سبق و حدّ بيجري وراه !!!

يا أخي ده إنت لو بتقرأ خبر في جريدة هتركّز فيه وتقرأه باهتمام وتمعُّن أكتر من قراءتك للقرآن بالطريقة دي !

لو بتقرأ مُذكرات الدراسة مش هتقراها بالشكل ده !!!

يا شباب .. لازم نعرف إن ختم القرآن مش مطلوب لذاته !!

يعني مش هو الهدف !!

مش مطلوب إني أقعد ساعة واتنين وتلاتة كل اللي بعمله إني بقلّب في صفحات ورق ورا بعض ، وبعدين أقفل المصحف وأقول الحمد لله ختمت القرآن !!

الهدف يا حبيب قلبي ⇦ **هو إنك تقرأ بتركيز وخشوع ، وتحاول تفهم وتتدبر ، وتعمل باللي فهمته ، وبالتالي يأثر فيك القرآن ويغير حياتك للأفضل طبعاً ..** كما قال تعالى :

﴿كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾

☑ يعني إنك تقرأ آية واحدة بتدبُّر وتأمل وفهم وتعمل بها **أفضل** من إنك تختم القرآن كله من غير ما تكون فاهم ولا واعي أي شئ من اللي بتقرأه !!

✍ ولذلك كان بعض الصالحين يقول :

[آية لا أتفهمها ولا يكون قلبي فيها ، لا أعدّ لها ثوابًا !]

✍ **قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ في مفتاح دار السعادة :**

[لو علم الناس ما في قراءة القرآن بالتدبُّر ، لاشتغلوا بها عن كل ما سواها ؛ فقراءة آية بتفكّر خير من ختمة بغير تدبّر وتفهم ، وأنفع للقلب ، وأدعى إلى حصول الإيمان وتذوق حلاوة القرآن]

فمتخليش تفكيرك وهمّك كله في عدد الختمات،

☛ مش مهم هتختم كام مرة ، المهم هو قلبك هيدخل فيه كام آية من القرآن ويتعلق بيها ؟؟؟

☛ المهم هو هتقرّب من ربنا قد إيه بسبب القرآن ؟؟؟

☛ المهم هو حياتك كام حاجة هتتغير فيها بسبب القرآن ؟؟

☑ عايزين نخرج من رمضان متعلقين بكل سورة من القرآن ، فلو قولتلك انطباعك عن السورة ديه إيه؟ ، يكون في قلبك مشاعر ومعاني ناحيتها .. يكون فيه **بصمات** سابتها السورة على قلبك .. يكون فيه آيات منها أصبحت **شعارات تعيش بها حياتك** ..

☑ عايزك تقف مع آيات القرآن.. تفهم وتخرج بتوصيات، وبعدها تطبّق عملي في حياتك ..يعني ⇦ **تخلّي القرآن هو خُلقك وفِعلك** ..

☒ مش تقرأ ﴿ وبِالوالدينِ إحسانًا ﴾ ، وتطلع تقول لأمك وأبوك إنتو دقة قديمة ومش بتفهموا حاجة ..!!

☒ مش تقرأ ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾ ، وبعدها تطلع تزعق لزوجتك وتهملها وتعاملها أسوأ معاملة ..!!

☒ مش تقرأ ﴿ فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ ﴾ ، وبعدها تخرج تجري على الدنيا جري الوحوش وتتكالب عليها ..

☒ مش تقرأ ﴿ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ ، وإنت لسه قاعد حزين ومهموم وشايل مشاكل الدنيا كلها فوق كتافك !!

☒ مش تقرأ ﴿ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ ﴾ ، وترجع تقول ده مرضي صعب وملهوش علاج !! أنا فقير ومستحيل هقدر أتجوز !!

☒ مش تقرأ ﴿ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُم مِّنْهَا وَمِن كُلِّ كَرْبٍ ﴾ ، وتسئ الظن بالله في كل أزمة تقع فيها وتقول أنا ضعت خلاص !!

☛ فين بقى أثر القرآن في حياتك ؟؟

فين كل الختمات اللي قرأتها ؟؟!

انسى بقى كل اللي فات ،

وإبدأ حياة جديدة تماماً مع القرآن ..

✍ وهنقسم النصائح في موضوع القرآن إلى ٤ عناصر :

◈ أولاً : القراءة :

- **لو عرفت تخلّي القرآن هو رقم واحد في أولوياتك في رمضان قبل أي شئ تاني فافعل ..** خلّيه شغلك الشاغل أطول وقت ممكن في الشهر ده.. خلّيه صاحبك ورفيقك في كل زمان ومكان .. **أكتر حاجة تركّز عليها طول رمضان هي القرآن ..**

- **خصّص وقت مناسب للقراءة ،** وليكن مثلاً بعد كل صلاة .. المهم تحاول إنه وقت يكون ذهنك فيه صافي ومُهيئ نفسياً زي ما اتفقنا ..

◀◀ وأي حد بيزهق بسرعة ، **ممكن يوزع الكمّية اللي هيقراها على أوقات الصلوات الخمس** .. لو خصّص (١٥) دقيقة بعد كل صلاة .. هيكون قرأ على آخر اليوم ٧٥ دقيقة ، وده وقت كويس جداً للمشغولين ..

- **جدّد وضؤك لو تقدر قبل ما تبدأ قراءة** ، واستخدم السواك ، وحاول تستقبل القبلة ، وابدأ بالاستعاذة ثم البسملة، **واستحضر في نيتك فضل وثواب قراءة القرآن ..**

- **حرّك لسانك أثناء القراءة، لأن قراءة العين لا تُجزئ** ، **وخلّي صوتك وسط** ، لا عالي أوي فتتعب وتشوّش على اللي حواليك ، ولا منخفض أوي فتملّ وتنام ، **وكذلك سرعتك وسط** ، لا سريعة أوي ولا بطيئةً أوي ..

للقرآن هيبة ووقار ، فاستحضر في قلبك إن ده كلام الله ، يعني ربنا ﷻ الملك الجليل بيكلمك وبيخاطبك إنت ..

هل هتسمع لكلامه بقلبك؟؟ ولاّ هتغفل وتسرح وتفكّر في غيره؟؟

ومن تعظيم القرآن في قلبك إنك إذا بدأت قراءة متحاولش تلتفت لأي حد ، ماتقطعش قراءتك بالكلام مع فلان وفلان .. ولو حد عايز يكلّمك ، شارور له بإيدك واعتذر له ..

ومن عدم احترامك لكلام ربك إنك تقرأ آيتين وبعدين تبص على الفيس والتويتر و... وبعدين ترجع تقرأ آيتين ، وبعدها تمسك الموبايل وهكذا ..

عظّم كلام ربك اللي بتقرأه علشان تلاقي له تأثير في قلبك ..

ياريت لو تشتري مصحف جيب صغير يكون معاك في شنطتك على طول ، لأن عن تجربة ناس كتير ، إحساسك وإنت ماسك المصحف في إيدك وبتقرأ فيه ، غير وإنت ماسك الموبايل وبتقرأ منه خاااااااااااالص !!

ولو عايز تقرأ من الموبايل ، فاقفل الشبكة والنت زي ما قولنا قبل كده علشان تعرف تركّز ومفيش حاجة تقاطعك ..

لازم تكون واثق وإنت بتقرأ إن القرآن هو طريق التغيير الأكيد ، وفيه الحل لكل مشاكل حياتك ..

جرّب تُسقِط الآيات على حياتك واللى بيحصلّك وتشوف فيها الحل لمشاكلك أو لأي شئ مُتعسر قدامك ..

لازم تغيّر نظرتك للمصحف على إنه مجرّد كتاب بتاخد حسنات لما تقرأه !!! إنسى النظرة دي تماااامًا !!

☑ ربنا ﷻ قال عن القرآن "رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا" .. فإبدأ اتعامل مع القرآن على إنه هو اللي هيرجع لك روحك .. هو اللي هيحيي قلبك .... هو اللي هيصلح أمور حياتك كلها ..

☑ ربنا ﷻ قال عن القرآن إنه "شفاء لما في الصدور" ، فابحث وإنت بتقرأ عن السعادة والراحة .. ابحث عن أمراض قلبك اللي تعباك ، وهتلاقي دواها وشفاءها في آيات القرآن ..

☑ ربنا ﷻ قال عن القرآن إنه "نور" و "هدى" ، فحاول تخلِّي آياته تنوّر لك قلبك وتهديك وترشدك للطريق الصح في حياتك..

جرّب كده وإنت بتقرأ القرآن يكون جنبك ورقة وقلم وكل خاطرة تجيلك أو حاجة تفهمها من الآيات تسجّلها ..

☑دي من أهم النقط اللي هتحبّبنا في القرآن وتحسّن علاقتنا به..

◀◀ اقرأ الآية ، وأقف شوية عندها ، وحاول تشوفها بتتكلم عن إيه ؟؟ ، وطلّع الدروس المستفاده منها على قد ما فهمت وحسيت ، واطلع من الدروس دي بواجبات عملية وحاول تطبّقها في حياتك ..

جرّب تكتب عن إحساسك ناحية الآيات .. الآية دي فرّحتك وبشّرتك ، والآية دي خوّفتك ، والآية دي شوّقتك ، ودي زوّدت يقينك ، ودي رجّعت لك الأمل .. وهكذا ..

جرّب كده تعمل الحاجات دي وبإذن الله هتستمتع بكل آية وكل لحظة مع القرآن ..

اعمل كده في كل مرة تقرأ فيها القرآن وشوف النتيجة هتبقى رائعة إزاى! هتدوق حلاوة القرآن بجد .. وهتعرف ساعتها إن القرآن ميتشبعش منه أبدًا.. كما قال سيدنا عثمان رضي الله عنه :

[واللهِ لو طهُرت قلوبكم ، ما شبِعَت من كلام ربكم]

وطبعًا لازم تصبر على الفهم والتدبُّر .. مفيش حاجة بتيجي من أول مرة بسهولة .. فاصبر وبإذن الله هتلاقى أثر القرآن في قلبك ، وفي القرب من ربنا ، والحياة بمعانى إيمانية جميلة إنت مكنتش حاسس بيها قبل كده ..

حاول تتفاعل مع القرآن .. تتفاعل مع الآيات زي ما حبيبك النبي ﷺ كان بيتفاعل معاها ..

يعني أثناء القراءة هتعدّي عليك آيات رحمة وآيات فضل وآيات نعيم .. أقف عندها .. وارفع يديك واسأل ربك إنه يرزقك من فضله ..

وهتعدّي عليك آيات وعيد وعذاب وتخويف .. أقف عندها واستعيذ بالله من عذابه واسألك ربك النجاة والسلامة ..

◀◀ لما تمرّ بآية عن الصادقين أو المتقّين ، تقول "اللهم اجعلني منهم"

- لما تقرأ (سَبِّحِ اسْمَ رَبِّكَ الأَعْلَى) ، تقول "سبحان ربي الأعلى"

- لما تقرأ (فَبِأَيِّ آلاَءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ) ، تقول "ولا بشيء من نِعمك ربنا نكذِّب ، فَلَكَ الحمد" ..

- لما تقرأ (أَلَيْسَ ذَلِكَ بِقَادِرٍ عَلَى أَن يُحْيِيَ الْمَوْتَى) ، تقول "بَلَى قادر" .. (أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمِ الْحَاكِمِينَ) ، تقول "بَلَى" .. وهكذا ..

◀◀ ولو مرّيت على **قصة من قصص السابقين** .. أقف عندها .. وشوف هما عملوا إيه ؟؟ شوف إيه العبرة والموعظة منها ؟؟ وليه ربنا ذكر القصة دي وخلّدها في كتابه ليوم الدين ؟؟

◀◀ ولما تمرّ على **اسم من أسماء الله الحسنى** ، فاعرف إن ربنا ﷻ بيعرّفنا بنفسه .. أقف مع الموضع اللي اتذكر فيه وعيش معناه بقلبك وشوف الاسم ده ممكن يغير إيه في حياتك ؟؟

◀◀ وخلّيك على يقين تام إن **القرآن هو أكتر حاجة ممكن تعرّفك بربنا ﷻ** .. فتدبّر في الآيات اللي بتوصف المولى تبارك وتعالى وعظمته وقدرته وحكمته ورحمته وكرمه ..

كرّر الآيات اللي تلاقيها لامست قلبك مرة واتنين وعشرة .. كرّر الآيات اللي بتأثر فيك لحد ما قلبك يلين ، ويا سلام لو عصرت عينيك علشان تبكي وتخشع لكلام الله ﷻ اللي لو نزل على جبل هيخشع ويتشقق من خشية الله !

ثانياً : التفسير :

- لازم تخصّص وقت ثابت يوميًا تقرأ فيه في التفسير علشان تفهم اللي إنت هتقرأه واللي هتسمعه في التراويح ..
بجد متعة ولذّة جميلة جداً إنك **تفهم القرآن وتتذوق معانيه وتعرف بعض من أسراره التي لا تنتهي** ..
وكل التفاسير هتلاقيها موجودة على النت ، وأوصيك بكتاب (زُبدة التفاسير) من أفضل الكتب المبسَّطة في التفسير ..

- لو مش بتحب القراءة في الكتب و بتحب تسمع وعايز تشغل وقتك بحاجة مفيدة .. اسمع دروس تفسير القرآن البسيطة السهلة زي دروس الشيخ الشعراوي رَحِمَهُ ٱللَّهُ أو الدكتور محمد علي يوسف أو الدكتور أحمد عبد المنعم وغيرهم كتير ..

ثالثاً : الحفظ :

- جرّب تحفظ ولو آيتين كل يوم ، بس إنت واظب واستمر ..

- الأفضل طبعاً إنك تحفظ مع حد سواء في مسجد أو مع أصحابك أو حتى مع اخواتك في البيت **علشان تشجعوا بعض ، ويبقى في إلتزام بجد بأجزاء ومواعيد محددة !!**

- أقرأ من حفظك في صلاتك وجدّد مع كل حفظ .. لأن من أفضل الطرق اللي الكل جرّبها في التلذذ بالقرآن وتثبيت حفظه في نفس الوقت ، هي الصلاة به ..

◈ رابعاً : السماع :

حمّل القرآن على موبايلك بصوت الشيخ اللي بتحبه ، وأوصيك بالشيخ ماهر المعيقلي ، ولو مش مركِّز أو مش لك نفس إنك تقرأ ، خلِّي الموبايل شغال قرآن على طول وعيش بقى مع الجمال والمتعة ..
جرب كده تخلِّي الهاند فري دايمًا في ودانك شغالة قرآن .. صدقني هتبقى مّدمِن قرآن وهتنسى الأغاني وتكرهها ..

لما تكون تعبان ومخنوق ومكتئب ومش عارف تعمل إيه ، جرب كده تدخل أوضتك وتطفي النور وتشغل قرآن ، واقعد اسمع كده ، وشوف بعدها راحتك واطمئنان قلبك ونفسيتك هتبقى شكلها إيه !
هتدعيلي بإذن الله ☺ ..

3 صيام .. بروقان ..

الصيام عبادة ملائكية .. بتخلّيك شبه الملائكة ..
يعنى بتتجرد وتترك كل مُتع الدنيا الأساسية .. مفيش أكل ولا شرب ولا شهوة ..

☑ والصيام عبادة فيها كل معاني الحرّية ، بيحرر فيها الإنسان روحه من قبضة الطين اللي بتجذبه لشهوات الأرض ، يعني الصيام بيخلِّيك حُرّ ، مش أسير ولا عبد لأي شهوة مهما كانت ، بيخلِّيك عبد خالص لله ﷻ ..

☑ والصيام الحقيقي يعني إمتناع عن كل حاجة تغضب ربنا سواء فعل أو قول أو حتى نيّة لا ترضي الله ﷻ ..

☑ الصيام الحقيقي يعني اخلاص ومراقبة وحب وتعظيم وامتثال وحمد وشكر وقمة العبودية لله ﷻ ..

الصيام الصح =
إنك تصوم بقلبك قبل جوارحك ..

♥ فـ القلب الصائم : قلب صايم عن التعلق بالدنيا ، مُعرض عن الهمم الدنيئة والأفكار التافهة طلباً للنعيم الأعلى والراحة الدايمة في الآخرة ..

♥ القلب الصائم قلب مشغول وبيفكّر في الآخرة ، وإيه اللي هيقوله لربنا ﷻ لما يقف بين إيديه ؟؟

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن اللّه :

اتسحر سحور خفيف علشان بطنك متتعبكش أثناء الصيام ، وفي نفس الوقت حاول يكون مُغذي وبيدّيك طاقة علشان تقدر تبذل مجهود في شغلك وعبادتك وإنت صايم ..

- زي إيه ؟؟ زي الألياف اللي موجودة في أغلب الخضروات والفاكهة وأشهرهم التمر.. وياريت بلاش الحوادق الشديدة زي الجبنة الحادقة والمخللات ، أو الحاجات اللي فيها سكريات شديدة زي الكنافة والبسبوسة والقطايف علشان جسمك بيحرقها بسرعة وهتعطّشك جامد جدًا !!

بلاش كلام كتير مع أي حد ، علشان اللي بيتكلم كتير لازم هيغلط كتير، وخلِّي لسانك مشغول بذكر الله أفضل !!

أي حد ينرفزك أو يحاول يستفزّك أو يغضبّك ، فامسك نفسك ، وإوعى تتكلم وترد عليه ، واسكت خالص خالص ..

زي ما النبي ﷺ قال: (إذا غضب أحدكم ؛ فليَسْكُت) ..

ولو هتردّ ، تقول زي ما النبي ﷺ علّمنا : "إني صائم" ..

بلاش خروج كتير إلا للضرورة ، علشان تحافظ على صيامك من الفتن اللي في كل مكان حواليك ، وكمان علشان متخرجش في الحر فتتعب وتعطش ، وتعرف توفّر طاقتك ومجهودك بقدر الإمكان للطاعة والعبادة ..

كل ما تحسّ بجوع أو عطش أو تعب وإرهاق ، **صبّر نفسك إنك بتعطش النهارده علشان تتروي يوم العطش الأكبر وتهرب من عطش النار..** النبي ﷺ قال إن **صيام يوم واحد بيبعدك عن النار ٧٠ سنة** ..

فلو يوم الصيام ١٦ ساعة ، **يبقى كل "ساعة" صيام بتبعدك "٤ سنين" عن نار جهنم**.. **فـ صبّر نفسك** ..

وكل ما تحسّ بجوع أو عطش أو تعب وإرهاق ، إفتكر قول الله ﷻ في الحديث القدسي : **(يَدَعُ شهوته من أجْلِي)** ....

و بُص للسما وابتسم وقول في سرّك " **كله من أجْلك ياربي ، هستحمل علشانك ياربي، بس إنت ترضى وتتقبل يا حبيبي يا اللّه**" وساعتها هتلاقي كل التعب راح واختفى بفضل الله ☺ ..

وكل ما تقابلك فتنة ونفسك تميل لها .. أغاني ، أفلام، مواقع، بنات، غيبة، نميمة، مال حرام .. إلخ ... **قاوم وجاهد نفسك وشهوتك وافتكر كلمة "من أجلي"** .. وقول لنفسك **هصبر وهستحمل ، وكل حاجة هتهون علشانك يا ربي** ..

قبل المغرب تكون في المسجد ، ومعاك **تمر تفطر عليه** وتفطّر عليه الناس ، **و طبعًا تصلّي المغرب الأول جماعة** ، وبعدين تروح تكمل أكل في البيت ..

4 صلاة .. بروقان..

♥ الصلاة هي حياتك ، هي راحتك ، هي سعادتك ، هي قرّة عينك ، هي صِلَتك بربّك ، وعلشان كده لازم تكون محافظ عليها على أكمل وجه علشان تقرّبك من حبيبك ﷻ ..

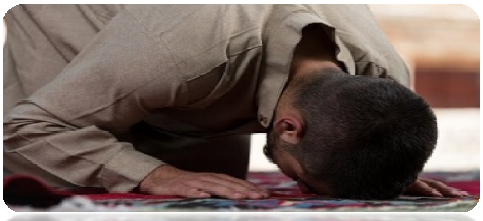
◀◀ وربنا سبحانه وتعالى شَرَع الصلاة تقريبًا في كل أمور الحياة .. فهنلاقي عندنا صلاة التوبة وصلاة الاستخارة وصلاة العيد وصلاة الاستسقاء وصلاة الكسوف والخسوف وصلاة الجنازة وصلاة قضاء الحاجة .. وده أكبر دليل على أهمية الصلاة وتأثيرها واحتياجنا لها في كل حاجة في حياتنا ..

◀◀ والنبي ﷺ كان إذا حصل له أي أمر أو أفزعه في أي وقت ، لجأ إلى الصلاة ..

وإنت كمان لو تعبان أو مهموم ، قوم صلّي ..

♥ لما تكون تايه ومش عارف تعمل إيه وتروح فين ؟؟!
أول وأهم حاجة تعملها إنك تلجأ لربك ومولاك وتقوم تصلّي وتحكيله .. حتى لو مش عارف إنت هتقول إيه بالظبط ! صدقني هترتاح جدًا وتلاقي الدنيا نوّرت ..

☑ وفي رمضان عندك صلوات الفرائض والنوافل اللي تقدر تكون بها من السابقين إلى الله ﷻ لو أقمتها حق إقامتها ..



✍ وخد شوية النصايح دي لعلها تكون سبب في استمتاعك بالصلاة واقامتها حق اقامتها بإذن اللّه :

علشان تروح للصلاة **بقلب مشتاق** ، **لازم تحب الصلاة، وتعرف قيمتها وأهميتها في حياتك وفضلها وثوابها عند اللّه، وتعظّم قدرها في قلبك** ، لو عرفت قدر الصلاة وحبيتها مش هتبطل صلاة ! ، وياريت لو تقرأ كتابي (**جــرّب تقـرّب**) هيفيدك في الموضوع ده بإذن اللّه ..

الخشوع في الصلاة هو روح الصلاة ، و الخشوع ببساطة هو إنك تلاقي في قلبك **لين ورقة وهدوء** .. إن ييجي في قلبك **خوف من النار وشوق للجنة** .. إن **الآيات اللي بتقرأها تلامس قلبك وتحس بالحنين والقرب من ربنا** ..

وطبعاً موضوع الخشوع كبير ويطول شرحه هنا ، فأنصحك بكتابي (**جنّة الدنيا**) هتلاقي فيه شرح بسيط لكيفية الخشوع ، ووسائل عملية للوصول للذّة الخشوع في الصلاة بإذن اللّه ..

◈ وعلى ما تحمّل الكتاب وتقرأه .. هذكرلك بعض النقاط اللي ممكن تساعدك على الخشوع بفضل اللّه ..

1 من أهم وسائل الخشوع في الصلاة إننا **نزرع حب اللّه في قلوبنا** ، لحد ما يبقى شجرة متفرعة في كل مكان في قلبك ..

ولما حُب الله يملا قلوبنا ، ساعتها هتتغير صلاتنا جذرياً !

- ساعتها هتجري على الصلاة جري لأنك رايح لحبيبك..
- ساعتها هتنتظر معاد الصلاة بالدقيقة لأنه معاد مقابلة حبيبك .. معاد اللقاء والقرب ومناجاة حبيبك ..
- ساعتها هتحضّر قلبك وعقلك وتركز بكل طاقتك وتبقى حاسس بكلمة بتقولها لحبيبك وكل حركة بتعملها ..
- ساعتها مش هتملّ ولا هتزهق ولا هتتعب مهما طال اللقاء بينك وبينه لأن مشاعر الحب بتطغى على كل ده ..
- ساعتها بس هتفهم ليه فيه ناس بتقف تصلِّي بالساعات يومياً وبتبقى في عالم تاني أثناء الصلاة ..

طيب .. نزرع حب ربنا في قلوبنا إزاااي ؟؟

الجواب بكل بساطة : ⇦ بإننا **نعرف ربنا** ..

إزاي هتحب حد متعرفهوش ؟!!

فلازم نعرف ربنا وإلهنا ومعبودنا كويس علشان نحبه ..

- نعرف نعمه وأفضاله اللي مغرّقانا وهنحبه ..
- نعرف عظمته وحكمته ولطفه وقدرته وهنحبه ..
- نتأمل في أنفسنا وفي كل شئ كبير أو صغير في الكون وهنحبه ..
- نعرف أسماءه وصفاته بالقراءة وسماع الدروس وهنحبه ..

وأنصحك بسماع سلسلة شرح أسماء الله الحسنى لد/حازم شومان ..

2 النبي ﷺ كان لما يحين وقت الصلاة ، بينسى الدنيا واللي فيها .. كان وقتها " كأنه لا يعرف أحداً " ..

◀◀ فإنت محتاج تفصِل نفسك عن كل حاجة حواليك وقتها لمدة دقايق ، علشان تقدر تدّي نفسك فرصة للخشوع..

☑ افصل نفسك عن الكون كله من بداية ما تخرج من بيتك أو شغلك أو أي مكان إنت فيه وتتجه للمسجد ..

يعني وقت الصلاة اعتبر الكون كله توقف .. مفيش حاجة خلاص في الكون دلوقتي غير الصلاة .. مفيش أي حاجة تهمني علشان اشغل نفسي بها دلوقتي مهما كانت .. أنا خلاص أخدت أجازة من الدنيا وقت الصلاة ..

◀◀ اقطع حبل تفكيرك في الدنيا من بداية خروجك من البيت ؛ لأن اللي هتقعد تفكّر فيه وإنت في الطريق رايح تصلِّي ، هتكمّل تفكير فيه في الصلاة ، وكلنا مجرّبين !

فـ حاول تنسى الدنيا ومشاكلها وكل ما فيها الفترة دي واشغل نفسك في الطريق للمسجد بالذكر والاستغفار ، علشان تدخل الصلاة بقلب مُهيأ وذهن صافي ..

3 حاول يكون مع كل حركة بتعملها اطمئنان حقيقي في قلبك وأعضاء جسمك .. يعني ترفع إيدك وتقوم وتقعد وتتحرك باطمئنان .. بالراحة ، واحدة واحدة ، على مهلك ، متستعجلش .. الدنيا مش هتطير!

4 لذّة ومُتعة وخشوع الصلاة في كلمتين هما :

" المناجاة و القرب "

❤ المناجاة هي كلمة السر في الصلاة .. وأساس أي لقاء هو المناجاة ... والصلاة أصلاً كلها عبارة عن مناجاة .. بداية من دعاء الاستفتاح لحد السجود والتسليم ..

❀ فاستشعر إنك بتكلم ربنا ، وإن ربنا بيخاطبك .. لأن ده هيحرّك الانفاعلات في قلبك ، غير لما يكون الخطاب من جانب واحد .. وده واضح جداً في الحديث القدسي اللي ربنا ﷻ قال فيه:

(قَسَمتُ الصلاة بيني وبين عبدي نِصفين) ..

◀◀ وكل ما تناجي أكتر ، كل ما تحس وتستمتع أكتر .. فحاول تطوّل المناجاة والدعاء على قد ما تقدر .. وبالذّات في السجود .. زي النبي ﷺ ما قال: (فأكثروا من الدعاء فيه) ..

❤ أما القُــرب فإنت هتلاقيه وتحسّ به أوي أوي في السجـــــود .. كما قال تعالى ﴿وَاسْجُدْ وَاقْتَرِب﴾ .. وكما قال النبي ﷺ : (أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد) ..

❀ اسجد وتصوّر كأنك ساجد تحت عرش الرحمن .. واستشعر وقتها إن القرب في السجود هو ثمرة الركعة .. هو الجائزة الختامية ..

السجود هو آخر حاجة بتعملها في الركعة .. يعني التكبير والفاتحة والركوع والقيام فيهم تمجيد وتعظيم وحمد لله ، وكل ده مقدمة علشان تقرب أكتر من الملك وتطلب كل اللي إنت عايزه في السجود ..

أهم نقطة **عملية واقعية** على الإطلاق في موضوع الاستمتاع بالصلاة هي إنك **تستعد للصلاة من قبل الأذان** ..

☑ يعني حاول تظبط ٥ منبهات في الموبايل على قبل معاد كل صلاة بربع ساعة أو ١٠ دقايق ، أو الأسهل إنك تستخدم أي تطبيق على الموبايل زي صلاتي – My Prayer أو Athanotify ، أو My Prayers أو المؤذن ، أو غيره من البرامج اللي بتذكّرك قبل معاد الصلاة بفترة ..

📢 ده غير إن التطبيقات دي فيها خاصية **بتخلِّي الموبايل صامت أثناء كل صلاة** ، علشان ميكونش سبب في ضياع خشوعك وخشوع بقية المصلِّين في المسجد !

☑ وأول ما تسمع المنبّه ، استحضر معنى **"لبّيك اللهم لبّيك"**
يآآآآآآآآآآه :) .. مين فينا مش نفسه يردّد الدعاء ده في الحرم كل سنة بس مش بيكون له نصيب ؟؟ أهو لك نصيب تقولها ولو بقلبك كل ما تسمع آذان الصلاة بينادى عليك ..
فتقوم وتسيب كل اللي في إيديك وتقول "**لبّيك اللهم لبّيك**" ..
"**لبّيك**" يعني جايلك يارب بقلبي روحي وعقلي وكل كياني ..

☑ وتروح تتوضا أو تجدّد وضوءك ، وتلبس **من أحسن لبس عندك** ، وتحط عطر ، وتتهيأ زي ما اتفقنا قبل كده ..

☑ وبالنسبة للبنات ، **هتتوضي وتلبسي إسدال فضفاض ، وتكوني مستعدة على سجادة الصلاة** ، في مكان هادي مناسب في البيت بعيد عن المُلهيات زي التلفزيون والأطفال والحاجات اللي ممكن تشتّت تركيزك ..

☑ **وبعدها تستحضر النيّة وتنزل للمسجد اللي بتستريح فيه** ، وتدخل تصلِّي ركعتين خفيفتين ، وتقعد في **الصف الأول على يمين الإمام** ، **وتذكر ربنا** لحد الأذان ، وبعدين **تردّد الأذان** ، وتقول **دعاء ما بعده** ، وبعدين **تصلّي السُّنة** ، ولما تخلّص تفضل **تدعي ما بين الأذان والاقامة** ، وبعدها **تصلّي الفرض** ، وتقول **أذكار ما بعد الصلاة** ..

ويبقى إنت كده فزت بغنيمة كبرى متتفوتش في كل صلاة ..

◀◀ كل الفضل ده ، ومعاه كمان حديث النبي ﷺ :

(**إنْ العبد إذا جلَس ينتظر الصلاة ، صَلّتْ عليه الملائكة ، وصلاتهم عليه : اللهم اغفرْ له ، اللهم ارحمْه**) رواه البخاري

◀◀ فمتنساش كمان تنوي نيّة **انتظار الصلاة** ، لأنها بتمحو الخطايا وترفع الدرجات ..

جرّب كده ، هتلاقي موضوع الاستعداد للصلاة ده هيفرق معاك وهيساعدك على الخشوع بشكل لا تتخيله ..

وأيضاً من الحاجات اللي هتخلّيك تصلّي بشكل مختلف وتخشع في صلاتك وتحس بها ، **التنويع في أذكار الصلاة ، وسور القرآن اللي بتقرأها** ..

لأن بدون التنويع إنت أصبحت عبارة عن **آلة مُبرمجة إنها تقول كلام معين وتعمل حركات معينة ثابتة** !!

فأصبحت حتى لو إنت سرحان ودماغك في حتة تانية بتلاقيك بتقول الفاتحة وبعدها "قل هو الله أحد" وتركع وتسجد عادي جداً مع إن دماغك في حتة تانية خالص !!

ولو حد سألك بعد الصلاة إنت قرأت بسورة إيه ممكن تكون مش عارف!! وده **لأنك اتعودت خلاص على كده وبقيت بتردد كلام وتعمل حركات بشكل تلقائي ، لا إراديًا** !!

☑ **التنويع في الأذكار هيخلِّيك مركِّز وإنت بتقول كل ذكر ، وهتحاول تفهم اللي بتقوله وتتدبَّر معناه وتخشع ..**

☑ **نوِّع** من أول أذكار الاستفتاح وصيّغ الاستعاذة وأذكار الركوع والرفع من الركوع لحد أذكار ما قبل التسليم ..

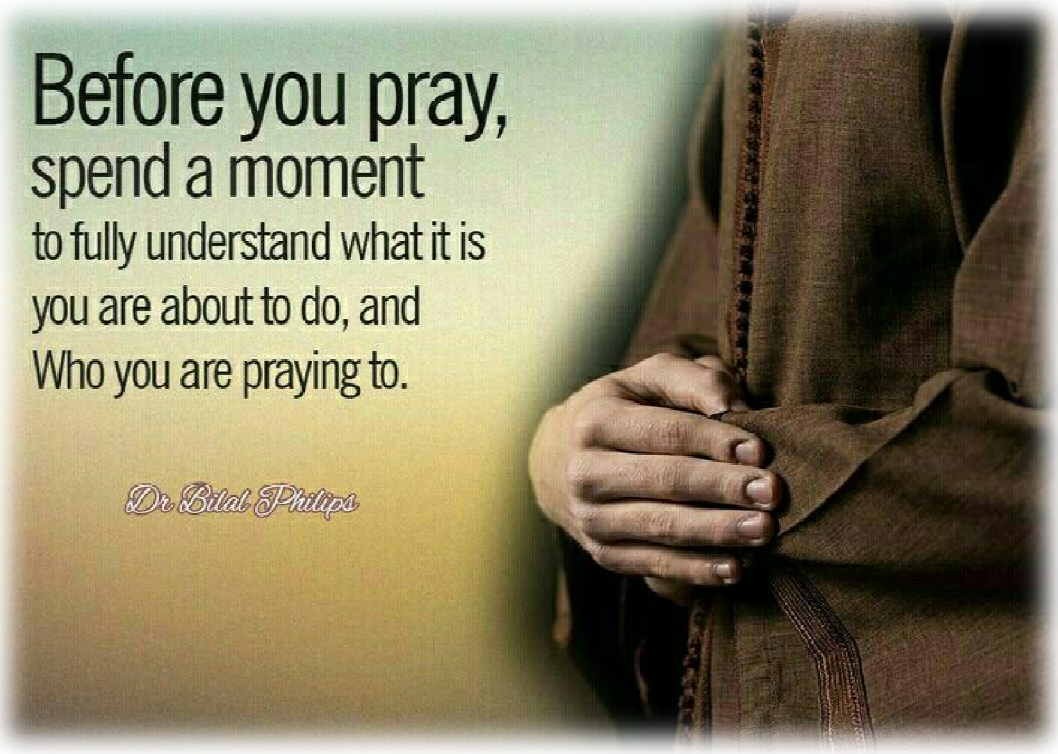
وكل الأذكار دي هتلاقيها موجودة في كتاب **حصن المسلم** أو **مُختصر النصيحة** أو **ابحث عنها على النت** وهتلاقيها بسهولة جداً ، وكل يوم **حاول تحفظ ذكر جديد منها** وتقوله في صلاتك لحد ما تحفظها كلها..

☑ وكذلك سور القرآن لازم تنوّع فيها .. مينفعش كل الصلاوات تكون بسورة الاخلاص وسورة الكوثر !!

نوّع في السور القصيرة حتى لو مش حافظ غيرها ..

وإبدأ احفظ ولو كل يوم ٥ آيات واعرف معناهم وكرّرهم في كل صلاواتك ، هتلاقي نفسك مركِّز فيهم كويس أوي ..

فوصيّتي لك بالتنويع في أذكار الصلاة والتنويع في سور القرآن في كل صلاة ، وهتشوف النتيجة الرائعة بنفسك ..



5 تروايح وقيام ليل .. بروقان..

صلاة التراويح في رمضان من أروع الحاجات اللي بتسعد القلوب وتصلحها ..

ودول ٣٠ يوم في السنة كلها اللي بتصلّيها فيهم ، فاجتهد إنك تحافظ عليها وتجدد نيّتك فيها ، علشان تكون من المغفور لهم ، اللي النبي ﷺ قال عنهم :

(من قام رمضان إيمانًا واحتسابًا غُفِر له ما تقدَّم من ذنبه) متفق عليه

وخد شوية النصايح دي لعلها تنفعك بإذن الله :

خلّى أكلك خفيف على الفطار علشان متتعبش ، علشان ماتلاقيش الحموضة اشتغلت والقولون اشتغل ، **وتضيع الليلة منك** !!

وكمان علشان تعرف تركز في الصلاة ، لأنك لو تقّلت في الأكل **هتهبط ويجيلك خمول وغالبًا هتنام** أو أكيد هتنام حتى وإنت بتصلي !!!

فـ حاول متخليش أكلك كله على مرة واحدة ، يعني في الفترة من ما بعد المغرب لحد السحور **ممكن تاكل أكتر من وجبة خفيفة** .. ده هيريحك جامد بإذن الله ..

وبلاش تشرب ميه كتير بعد الأكل مباشرة .. مش هتعرف تهضم وهتلاقي نفسك تقيل جدًا و مش قادر حتى تاخد نَفَسَك !! وهتفتكر النصيحة دي ساعتها ..

اشرب ميه قبل الأكل براحتك وكذلك طول الليل ، اشرب مياه كتير علشان تعوّض كمية السوائل اللي بتفقدها بالنهار ..

لازم تكون واخد قسط كويس من النوم ، علشان ماتنمش وإنت بتصلي زي ما بنشوفه بيحصل لناس كتير !

واتفقنا قبل كده على تظبيط مواعيد النوم من قبل رمضان..

اختار مسجد هادي تصلي فيه ، حتى لو بعيد ، حتى لو في بلد تاني.. المسجد من أهم عوامل الخشوع في الصلاة..

لأنك لو هتصلِّي في مسجد فيه أطفال بتلعب طول الصلاة ، أو ناس كبار بتتكلم وتتخانق على الكبيرة والصغيرة ، أو شباب بيعمل دوشة ؛ صدقني مش هتعرف تخشع أبداً !

ويا سلام بقى لو الإمام كمان صوته هادي وخاشع وبيقرأ بمقدار آيات مناسب .. يبقى كده تمام أوي ..

لاااااااااازم تكون عارف الجزء اللي هيتقرأ في التراويح ، وتكون محضرّه كويس ومجهّز تفسيره ..

ده هيخلِّيك مركِّز مع الإمام وهو بيقرأ ، ومتبقاش قاعد مستني امتى هتخلص السورة وامتى الإمام هيركع ؟

☑ **حاول تركّز مع كل آية ، ركّز مع القرآن واسمعه بقلبك وافهم الكلام اللي بتسمعه علشان تعرف تستمتع بالتراويح ومتحسش بالتعب ، علشان تطلع من الصلاة بقلب عاش مع آيات الله وارتوى من معانيها وارتقى في درجات الإيمان ..**

◀◀ **ويا ريت لو تقدر تستغل الوقت اللي معظم الناس بتضيّعه ما بين المغرب والعشاء بعد الفطار في إنك تقرأ الجزء ده وتراجع تفسيره ..**

أما بالنسبة لصلاة القيام أو التهجّد : فهي صلاة خاصة بينك وبين الله ﷻ ، في وقت خاص ، وقت تَنَزّل الملك ﷻ للسماء الدنيا ، وهو ينادي كما جاء في الحديث القدسي :

هل من سائل فأعطيه ؟ مفيش حد محتاج أي حاجة وأنا أدِّيهاله ؟
هل من مستغفر فأغفر له ؟ مفيش حد مُذنب يستغفر وأنا أغفر له ؟
هل من تائب فأتوب عليه ؟ مفيش حد نفسه يتوب وأنا أتوب عليه ؟

الحديث ده لوحده كافي إنه يخلّيك مشتاق لقيام الليل!

♥ **أحد الشباب ثابت على قيام الليل يومياً من يوم ما إلتزم علشان كلمة واحدة سمعها ! سمع واحد بيقول :**

"إوعى تضيع معادك مع الملك كل ليلة مهما كانت الظروف !"

☑ ركعتين القيام دول شرفك .. كما قال النبي ﷺ : (شرف المؤمن قيامه بالليل) .. ركعتين تطفي النور أو تنوّر نور خافت وخفيف يخلّيك تعرف تخشع بين يدي الله ﷻ ..

☑ ركعتين ترتّل القرآن فيهم بتجويده وإحسان قراءته وتحسين الصوت به .. وتعيش بقلبك مع القرآن ولو هتقرأ بسورة واحدة زي سورة ق أو يس أو الواقعة أو الملك أو الحاقة أو الفجر ..

◄◄ أهم شئ تقرأ بتأنّي وتكرّر الآيات المؤثرة وتتدبَّر فيها وتحاول تعصر قلبك وتخلّي عنيك تدمع من خشية اللّه ﷻ ..

◄◄ ركعتين تطوّل فيهم السجود وتقعد بقى تطلب أمنياتك وأحلامك ..

♥ تخيّل معايا كده يا حبيب قلبي .. في جوف الليل و الجوّ هادي وإنت لوحدك .. محدش شايفك ولا سامعك غيره .. سبحانه أقرب إلينا من حبل الوريد .. سبحانه أحنّ علينا وأرحم بنا من الأم بطفلها ... سبحانه جلّ جلاله أرحم الراحمين وأكرم الأكرمين ..

تخيّل إنك في الجوّ ده على سجادتك ساجد بين يديه .. شعور كله ودّ و رحمة و حب شعور كله ذُل و افتقار و انكسار للّه الملك الجليل الواحد القهار ..

◀◀ فجأة لقيت قلبك رقّ أوووووي و حنّ أوووي ولقيت عيونك بتنهمر بالدموع ... ياترى هتقول إيه لربنا ساعتها ؟؟

🗣 هتقولِه : بحبك أوووووي يارب .. خايف تكون غضبان عليا .. يارب قربني منك ومتبعدنيش عنك ..

🗣 هتقوليله : نفسي يارب ترضى عني .. نفسي يارب في الفردوس الأعلى علشان ماتحرمش من رؤيتك في الجنة ..

🗣 يا ترى هتحكيله عن همومك و آلامك و مشاكلك ؟؟

ولاّ هتوصف له شوقك وحبك ؟؟ ولاّ يا ترى هتقول إيه ؟؟؟

♥ ياآآآآآآآآآآآآآآه .. الركعتين دول دنيا غير الدنيا ♥

👍 لما تجرّب الكلام ده وتعيشه بقلبك ، هتتمنى إن الفجر ميطلعش علشان تفضل في الجنة اللي إنت عايشها دي !

◀◀ قيام الليل يا شباب مش واحد واقف بيقرأ قرآن وخلاص ، لأ .. ده إنت في لقاء خاص جدا جدا بتكلِّم ربك حبيبك ..

كلّمه و احكيله .. ناجيه واشكيله .. إسأله واطلب منه .. قول كل اللي إنت عايز تقولهوله .. فضفض براحتك ..

◀◀ **قيام الليل** يا شباب بتاع الناس اللي عارفة إن **مفيش حاجة بتيجي غير من فوق** .. إلا من خزائن الملك القدير ..

◀◀ **قيام الليل أكتر عبادة لها ثمار في الدنيا** .. اللى عايز دعاؤه يُستجاب ويتقضيله حوائجه ووشه ينور وجسمه يسلم من الأمراض ، يقوم الليل ..

☑ ومش شرط القيام يكون ركعتين ، **ممكن تزوّد** ؛ قال ﷺ : (صلاة الليل مَثنى مَثنى) .. وتختم بعدهم بركعة وتر ..

☑ ولو مش هتقدر تصلّيهم آخر الليل ؛ **يبقى تصلّيهم قبل ما تنام على طول** ، وتجعل آخر عهدك بالدنيا الصلاة ..

🗣 **من دلوقتي نأخذ قرار** .. خد قرار إنك خلاص هتثبت لربنا من الليل نص ساعة أو ساعة أو ساعة ونصف أوساعتين لربنا..

ساعة هنضحي بها بس هنكسب معيّة ربنا في حياتنا .. ساعة هتستقطعها من وقت نومك أو مذاكرتك أو شغلك، **بس هتشوف ربنا هيبارك في وقتك ونومك وحياتك كلها قد إيه!**

ساعة هتكون هي سبب سعادتك وراحة قلبك بفضل الله الكريم ..

6 ذكر لله .. بروقان..

الذِّكر هو حياة الروح .. وزي ما النبي ﷺ قال :

(مَثلُ الذي يَذكر ربَّه والذي لا يَذكر ربَّه، مَثلُ الحيّ والميِّت)

☑ والذكر عبادة خفيفة وبسيطة ومش محتاجة مجهود بدني ولكن أجرها عظيم جداً جداً ، ده غير فايدتها الكبيرة في حفظ الإنسان من المسّ والسِّحر والحسد والشياطين ..

فـ اشغل أوقاتك بذكر الله ﷻ ، وبالذات الوقت الصغير اللي بيضيع في وسط الحاجات اللي بتعملها ..

النبي ﷺ قال :

(سَبَق المُفرِّدُون ، الذاكرين الله كثيراً والذاكرات)

سبقوا يعني محدش يقدر يلحقهم! مش عايز تكون منهم؟!

☑ وفيه عندنا نوعين من الأذكار :

الأذكار الموظَّفة : يعني اللي لها سبب مرتبط بها ، زي أذكار الصباح والمساء والنوم والاستيقاظ والأكل وغيرها ..

والأذكار المُطْلَقة : زي التبسيح والتحميد والتهليل والتكبير والاستغفار والصلاة على النبي ﷺ ..

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن اللّه :

اشتري أو حمّل كتاب للأذكار زي حصن المسلم أو مُختصر النصيحة .. وحاول تحفظ الأذكار علشان تعرف تواظب عليها في رمضان وبعد رمضان بإذن الله ..

الأذكار المُطْلَقة زي لا إله إلا الله ، وسبحان الله وبحمده ، تحاول تقولها وإنت بتتفرج على بديع مخلوقات اللّه ، وإنت بتتأمل في السما ، وإنت بتتفرج على مناظر وصور طبيعية ، وإنت بتتفكر في نفسك وجسمك وإبداع صنع اللّه ﷻ لك .. وهكذا ..

حاول تعيش بقلبك مع الذكر ..

التنويع في الأذكار مهم جدًا ، علشان تفوز بفوائد كل ذكر وتنوّع في المكاسب والأرباح .. وكذلك علشان السرحان والملل ..

وكمان لأن كل ذكر له تأثير في القلب غير تاني .. وهتلاقي عندك في الكتب اللي ذكرناها ما شاء الله من الأذكار المتعددة..

الأفضل طبعاً ذكر ربنا على الأصابع ، بس لو بتنسى ممكن تشتري خاتم تسبيح في إيدك ، طول ماهو معاك هيفكرك ..

نزّل برنامج على الموبايل يفكّرك كل شوية بذكر الله أو بالصلاة على النبي ﷺ زي تطبيق أذكار المسلم أو أذكاري أو غيره..

احفظ الحديث القدسي ده ، واستشعره وحسّ به في كل كلمة مرة بتذكر فيها ربنا ﷻ .. قال تعالى :

(أنا عِند ظنّ عبدي بي ،
و أنا معه إذا ذكَرَنِي ،
فإن ذَكَرَنِي في نفسِه ، ذَكَرْتُه في نفسي ،
وإن ذكَرَنِي في مَلأ ، ذَكَرْتُه في مَلأٍ خير منهم)

متفق عليه

بالله عليك إقرأ الحديث ده تاني بقلبك ؛

استشعر كده ⇦ "وأنا معه" !

إنت عارف مين هو اللي معاك؟؟! الملك العظيم الجليل ..
استشعر مَعيَّة ربنا ﷻ الخاصة لك إنت ، مَعيّة الحفظ والتثبيت والتسديد والتوفيق والإعانة ..

استشعر ⇦ "فإن ذكرني في نفسه ، ذكرته في نفسي" !

إنت مين إنت ؟؟!! وهو من هو سبحانه وتعالى؟؟!
هو الملك ، القُدُّوس، المُهيمن، العزيز، الجبَّار المتكبِّر، هناك في مَلَكوته وجَبروته وعَليائه ، يتفضَّل عليك ويذكرك في نفسه ! يذكرك إنت العبد الضعيف الذليل اللي متجيش ذرّة في مُلكه !

❤ استشعر ⇦ "وإن ذكرني في ملأ ، ذكرته في مَلأ خير منهم" !

◀◀ فوق في الملأ الأعلى ، حيث ملائكة النُّور والأنبياء الكرام ، أمام هذه الصفوة يذكرك الربّ العظيم تبارك وتعالى ، ويُثني عليَك إنت !

ده إنت قلبك بيرقص من الفرحة لو سمعت إن حد مشهور مَدَحَك في جريدة أو في التليفزيون أو ذكر اسمك حتى !

أمال لو مَدَحك رب العالمين جلّ جلاله ، وذكر اسمك في الملأ الأعلى ، ياترى إحساسك ساعتها هيكون إيه ؟؟؟!

👍 ياااااااااااااااااااه لو حسيت بالمعاني دي ..

هتلاقي قلبك طاير من السعادة والشوق والحب للّه وإنت بتذكره

7 استغفار .. بروقان..

الاستغفار يعني طلب العفو والمغفرة ..

من مين ؟؟ من الله ﷻ ، ملك الملوك الكبير المتعال ..

على إيه ؟؟ على ذنوب ومصايب وبلاوي سودا إنت عملتها في حق الله ﷻ !!!

طيب تخيّل ولله المثل الأعلى .. لما واحد يدخل على ملك أو رئيس وهو عامل جريمة كبيرة ويطلب منه المغفرة والعفو عن الجريمة دي .. عيش الموقف وشوف هيطلبه إزاااااي ؟؟!

تخيل شكله وذلّه وانكساره؟؟
تخيل طريقة كلامه ونبرة صوته ؟؟
تخيل تكراره وإلحاحه في الطلب ؟؟؟
تخيل دموعه وندمه حرارتهم قد إيييييييه ؟؟!

المفروض إن كل ده وأكتر يكون حالك وإنت بتستغفر ربك ؟!

عرفت ليه دلوقتي إن استغفارنا اللي بنقوله بكل غفلة واستهتار ، في حد ذاته ممكن يكون ذنب أصلاً محتاجين نستغفر منه ☹!!!

- هتقول : طيب أستغفر ربنا لييييييييييه ؟؟!!

- هقولّك : لأن الذنوب يا حبيب قلبي خطيرة جداااا.. ولكننا غافلين ! إبليس انطرد من الجنة بذنب واحد .. سيدنا آدم بذنب واحد خرج من الجنة .. وإنت بتعمل الذنوب دي كلها ومش فارقة معاك!!

☛ عارف إنت محروم بسبب ذنوبك من إيه وقد إيه ؟؟!!

☛ إنتي عارفة الذنوب عاملة فيكي إيه ؟؟؟!

➤ ياما ناس اتحرمت من القيام بسبب الذنوب .. ياما ناس اتحرمت من صلاة الفجر بالذنوب .. ياما ناس اتحرمت من الخشوع في الصلاة بالذنوب .. ياما ناس اتحرمت من الدعوة بالذنوب .. ياما ناس اتحرمت من طريق الدين بسبب الذنوب !

الذنوب بتمنع إجابة الدعاء وبتمنع الرزق وبتمنع التوفيق !!

☒ الذنوب بتقفل كل الأبواب في وشّك والعياذ بالله!

☑ علشان كده هتلاقي الاستغفار داخل ضمن معظم الأعمال اللي بنعملها علشان يفتح لنا الأبواب دي ..

◈ شوف وإنت داخل المسجد ، أول حاجة بتقولها :

(اللهم اغفر لي ، وافتح لي أبواب رحمتك) ..

أبواب الرحمة كانت مقفولة والاستغفار هيفتحهالك ..

◈ أول حاجة بنقولها في الصلاة :

(اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب) ..

ده اسمه دعاء الاستفتاح .. كأن أبواب قلبك كانت مسدودة والاستغفار هيفتحها ما بينك وبين الخشوع في الصلاة ..

◈ سيدنا نوح بيقول : (فقلت استغفروا ربكم انه كان غفارا يرسل السماء عليكم مدرارا ويمددكم بأموال وبنين)

الذنوب كانت قافلة الرزق .. كانت قافلة الأرحام .. كانت قافلة المطر .. والاستغفار فتح من الله لكل الأبواب دي ..

الاستغفار هيفتحلك أبواب الدين والدنيا في حياتك ..

الاستغفار هيعمل مفاجأت في حياتك ..

الاستغفار هو المفتاح السحري لفتح أي باب مقفول في وشّك ..

☑ وأي حد مجرّب عارف الكلام ده كويس .. أي حد جرّب ، عرف قد إيه **حلاوة وجمال وسحر الاستغفار** ، وإن ربنا سبحانه وتعالي جعله سبب لتفريج الهموم والكربات ودفع العذاب ورفع العقوبات ومخرج لابتلاءات كتير جداً في حياتنا..

بس استغفر بيقين وإنت هتشوف العجب ..

☛ وللأسف إحنا بنقعد مستنيين إننا نسمع أو نقرأ قصص عن عجايب الاستغفار علشان نتشجع ونستغفر !! مع إن ربنا ﷻ وهو أصدق القائلين ، قال في القرآن في أكثر من آية إن اللي هيستغفر هياخد فتوحات وبركات وكرامات ورزق وزاج وذرية ومتعة وقوة ..

كل ده وغيره أكتر للمستغفرين .. ولكن قلوبنا للأسف لسه مش مصدقة ومدخلهاش اليقين !!

- هتقول : **بس أنا مش بحسّ بالمعاني دي وأنا بستغفر لأني مش عارف أصلاً إيه هي ذنوبي ، هستغفر على إيييييه بالظبط ؟؟!**

- هقولِّك : **ده إحنا عندنا معاصي متتعدّش !!!!!** خد عندك :

معاصي السر: زي عادة سيئة ، مواقع إباحية ، كل نظرة حرام خطفتها في الشارع ، كل معصية عملتها في خلوتك ..

معاصي القلوب: زي تعلق القلب بغير الله ، الرياء ، النفاق ، سوء الظن بالله !!

معاصي النفوس: زي الكبر والعجب والحسد !!

معاصي الفرائض: زي صلاة الفجر اللي بتضيع ، وعدم الخشوع في الصلاة ، والصيام اللي ياما فرّطت فيه !!

معاصي الأخلاق والمعاملات والحقوق: إيذاءك للناس بأي قول أو فعل .. عقوق والدك ووالدتك .. أرحامك اللي إنت قاطعها ، شغلك الدنيوي اللي إنت مقصّر فيه ..

السيئات الجارية: علّمت حد التدخين .. عرّفت حد طريق المخدرات! دلّيت واحد على موقع إباحي !! عملت شير لأغاني وصور حرام لسه الناس بتشيّرها لبعض بسببك !!

معاصي في حق الاسلام: كل منظر شفته ومأنكرتهوش ولو بقلبك .. تقصيرك في الدعوة الى الله .. سيدنا كعب بن مالك رضي الله عنه تخلّف مرة واحدة عن خدمة الدين ونصرته ؛ شوفوا اللي حصلّه ؟! النبي ﷺ والصحابة قاطعوه ٤٠ يوم!! وإنت تخلّفت عن خدمة دينك ١٠٠٠ مرة ومرة ومش حاسس إنك عملت أي حاجة !!

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن اللّه :

◆ **حاول تقعد في مكان هادي وبعيد عن الناس** ، وتركن ظهرك وتقعد كده بهدوء تستغفر ..
الاستغفار "**وقت السَّحَر**" في جوف الليل قبل الفجر له طعم تاني .. حاول ماتضيعهوش .. قال تعالى: ﴿ وَبِالأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴾

◆ **حضّر قلبك ومتستعجلش ..** متقولش "أستغفر الله أستغفر الله أستغفر الله أستغفر الله" ورا بعض كتكرار وخلاص ! لأ .. حاول تقولها بقلبك صح ، وبراحتك خاااااااالص واحدة واحدة ..

☑ قول " أستغفر الله وأتوب إليه " **وإنت ندمان وزعلان على كل حاجة قصّرت فيها في حق ربنا سبحانه وتعالى** ..

☑ قول " أستغفر الله وأتوب إليه " **وإنت بتفتكر كرم ربنا عليك إنه سترك مرة واتنين وألف مرة ، وأعطاك الفرصة تتوب ومامتش على معصية** !!

☑ قول "أستغفر الله وأتوب إليه" **وإنت مستشعر عظمة الملك.. وإنت بتفتكر رحمة ربنا الواسعة ومغفرتة العظيمة** ..

☑ قول أستغفر الله **لحد ما تحسّ إنها شقّت في قلبك شقّ وحطمت جران القسوة والغفلة اللي عليه** ، لحد ما تحسّ إن قلبك بدأ يخشع ، وبدأت تحسّ بمعاني الاستغفار وعينك خلاص بتدمع من خشية الله ..

◆ **التنويع ..** زي ما اتفقنا إن التنويع مهم جداً في كل حاجة ..
فـ نوَّع في صِيغ الاستغفار علشان متزهقش ..

☑ قول (**استغفر اللّه الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه**)

☑ قول (**اللهم إني ظلمت نفسي ظلمًا كثيرًا ، ولا يغفر الذنوب إلا أنت فاغفر لي مغفرة من عندك وارحمني إنك أنت الغفور الرحيم**)

☑ قول (**رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ**) ...

☑ قول (**لا إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ**) ..

☑ قول (**اللهم إغفر لي خطيئتي وجهلي ، وإسرافي في أمري ، وما أنت أعلم به مِنِّي ، اللهم إغفر لي جدِّي وهزلي ، وخطئي وعَمْدي ، وكل ذلك عندي ، اللهم إغفر لي ما قدَّمت وما أخَّرت ، وما أسررت وما أعلنت ، وما أنت أعلم به مِنِّي ، أنت المقدم وأنت المؤخر وأنت على كل شئ قدير**)

☑ قول سيد الاستغفار (**اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت ، خلقتني ، وأنا عبدك ، وأنا على عهدِك ووعدِك ما استطعت ، أعوذ بك من شر ما صنعت ، أبُوء لك بنعمتك عليَّ ، وأبُوء لك بذنبي ، فاغفر لي ، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت**) ..

8 دعاء .. بروقان..

الدعاء في رمضان له شأن آخر .. والمتأمّل هيلاقي إن آيات الدعاء ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾ وردت وسط آيات شهر رمضان والصيام .. وده أكبر دليل على أهمية الدعاء وخطورته في رمضان، وعلى الارتباط الوثيق بين استجابة الدعاء والصيام..

الدعاء في رمضان كنز الكنوز يا شباب

النبي ﷺ قال : (وإنّ لكل مسلم في كل يوم وليلة دعوة مستجابة)

☑ الدعوة المستجابة يعني إيه ؟؟ يعني اطلب واتمنى ..

☑ الدعوة المستجابة يعني متبطّلش دعاء !!

يعني خلّي لسانك شلاااااااااااال دعاء مُنهمر لا يتوقف ؛ لأنك أحوج ما يكون لكل دعوة هتدعي ربنا بها ..

☑ طول ما إنت صايم أقعد ادعي ربنا بكل ما تريد .. طول ما إنتي بتحضّري الفطار يا أختي.. في الشغل.. في المواصلات، بتذاكر، قبل ما تنام، في كل وقت .. كتّروا وكثّفوا دعائكم.. ادعوا في كل لحظة يا شباب..

دعوة الصَائم لا تُرد !

ربنا يسعدكم ويفرّح قلوبكم ويعطي كل واحد خير ما يتمنى

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن اللّه :

🙌 **اتعود تقول "يارب" في كل أمور حياتك .. من أكبر مشكلة لأصغر وأقل مشكلة.. خلّي كلمة "يارب" تبقي أسلوب حياة .. كلمة "يارب" تنقلك من أسوأ حالة ممكن تكون عايش فيها إلى أعلى درجات السعادة والراحة والرضا ..**

🙌 **لازم تعرف إنت بتدعي مين؟؟ بترفع إيدك لمين؟؟ بتطلب من مين؟؟ لأن ده أساس ومحور الدعاء ..**

لازم تعرف إن اللّه سبحانه وتعالى هو ملك الملوك اللي بإيده كل شئ.. اللّه على كل شئ قدير .. **ربنا لا يُعجزه شيء أبدًا!**

فـ متخليش دعاءك قاصر على أسباب الدنيا اللي إنت شايفها،

❤ **أطلب أمنيتك وملكش دعوة هتتحقق إزاي ..**

ملكش دعوة بالأسباب ، لأن قدرة اللّه أبعد من حساباتنا وإدراكنا !

➤ هو فيه شئ كبير على ربنا ؟؟؟!!

إيه دعواتك دي أصلاً قدام عظمة وقدرة ربنا ؟؟

ولا أي حاجة !!

☑ وعلشان كده النبي ﷺ قال :

(لا يَقُل أحدكم: اللهم اغفر لي إن شئت، اللهم ارزقني إن شئت ، ولكن لِيَعْزِم وليُعَظِّم الرغبة، فإن اللّه لا يَتعَاظمُه شيء) متفق عليه

♥ يا حبيب قلبي، اللّه ليس قادر على إعطائك أمنياتك وبس ، بل قادر على إنه يخلق لك أمنيات أجمل من كل ما تحلم به ، اللّه قادر إنه يعطيك لحد ما تنسى نفسك من فرحة العطاء !

☑ **ربنا ﷻ خزائنه لا تنفد** .. وكرمه وفضله وجوده فوق ما أي حد فينا يتخيل .. ربنا ﷻ بيقول :

﴿ لَهُ مَقَالِيدُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ ﴾

♥ **ربنا بيقولّك أنا مفاتيح كل حاجة في إيدي ..**

مفاتيح الشفاء .. مفاتيح الجواز .. مفاتيح الرزق ..

مفاتيح السعادة .. مفاتيح الخير .. كل ده في إيد الملك ﷻ ..

إيه الباب المقفول وهو يفتحهولك ؟؟

بس إنت قول يارب .. ارفع إيدك واطلب من الملك الكريم ..

☑ وخلّي عندك يقين في **رحمة ربنا** ، و **قدرة ربنا** ، **وحنان ربنا** ، **وكرم ربنا** ..

◄◄ وادعي وإنت قلبك متعلق بربك الحييِّ الكريم ، **الذي يستحيي إن العبد يرفع يديه إليه فيردهما صفرًا خائبتين ..**

♥ لازم المعانى دي تدخل في أعماق قلبك وتستقر جواه ..

🙌 **لازم تعظّم قدر الدعاء في قلبك ..** يعني لازم تعرف الدعاء ممكن يعمل إيه في حياتك ؟؟!

لازم تعرف إن الدعاء ده هو الشئ الوحيد اللي بيرد القضاء

كما قال رسول الله ﷺ : **(لا يَردّ القَدَر إلا الدعاء)** صحيح

🗣 **أنا عايزك تتخيل لو ماكنش فيه حاجة اسمها دعاء !**

كانت هتبقى كارثة والله! مكنش هيبقى فيه حل لأي مشكلة صعبة!

ماكنش هيبقى فيه قدامنا غير إننا نصبر ونستحمل أي ابتلاء !!

اللي ماخلِّفش يستحمل ! واللي ما اتجوزتش تستحمل !

واللي مريض يستحمل ! واللي مش لاقي يستحمل !!

تخيل حجم الهمّ اللي كنا هنعيش فيه ؟؟!!

❤ ولكن من أكبر نعم ربنا ﷻ علينا اللي مش هنوفِّي شكرها ليوم الدين ، **نِعمة إن لنا رب اسمه القريب المجيب** ، رب كريم فتح لنا باب الدعاء ليل نهار ، بل وأمرنا إننا ندعوه ، **بل ربنا ﷻ بيغضب على اللي مش هيدعيه !**

فاعرف قدر الدعاء في حياتك ..

➢ **واعرف إن مشاكل حياتك كلها حلّها :**

إن كلمة "يارب" تخرج من قلبك بجد ..

🙌 حاول تتحرَّى وتختار أوقات استجابة الدعاء الموجودة طول اليوم ، زي وقت الآذان ، وبين الآذان والإقامة، وبعد الصلاوات المكتوبة ، وفي السجود ، وجوف الليل الآخر ، وأثناء السفر .. وطبعاً عند الفطار ..

🙌 يُفضل تكون على وضوء ، وتستخدم السواك ، وتستقبل القبلة ، وترفع إيدك، وتبدأ بحمد اللّه والثناء عليه، ثم الصلاة على النبي ﷺ.. وتسأل ربنا باسمه الأعظم .. تقول (اللهم إني أسألك بأن لك الحمد لا إله إلا أنت المنان بديع السموات والأرض يا ذا الجلال والإكرام يا حي يا قيوم) .. (اللهم إني أسألك بأني أشهد أنك أنت اللّه لا إله إلا أنت الأحد الصمد الذي لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفواً أحد) ..

ثم تستغفر من ذنوبك .. وبعدين تبدأ بقى تنطلق في الدعاء ..

🙌 ادعي بيقين وإنت واثق ومتأكد إن دعاءك هيتحقق ..

زي ما النبي ﷺ قال: (ادعوا اللّه وأنتم موقنون بالإجابة)

☑ يعني ميبقاش فيه ذرّة شك أو خوف أو قلق في قلبك إن ربنا مش هيستجيبلك ..

يعني تكون على يقين تاااااااام إن دعاءك كله مستجاب ..

مش بنسبة ١٠٠% ، بل بنسبة مليون % !

♥ لو الاحساس ده دخل قلبك بيقين ، والله العظيم هتلاقيك بدل ما كنت عايز تدعي دعوتين وخلاص وتقوم ، هتلاقيك مش عايز تخلّص دعاء ، وعمّال تطلب وتطلب وتفتكر كل اللي نفسك فيه علشان تطلبه!!

ولكن استجابة الدعاء بتكون في **٣ صور** زي ما النبي ﷺ قال :

(ما من مسلم يدعو بدعوة ليس فيها إثم ولا قطيعة رحم ؛ **إلا أعطاه الله بها إحدى ثلاث** :

1 إما أن يُعجِّل له دعوته ، 2 وإما أن يَدَّخرها له في الآخرة ، 3 وإما أن يَصرف عنه من السوء مثلها ،

قالوا : إذا نُكثِر ؟؟؟ ، قال ﷺ : **الله أكثـــــــــــر**) صحيح

يآااااااااااااااااااااااااااااااااه على كرمك وفضلك يارب !!

☑ لما تسمع " **الله أكثر** " يا حبيبي قلبي ، ترفع إيدك وتفضل تدعي وتدعي لحد ما تتعب ..

☑ لما تسمعي " **الله أكثر** " يا أختي ، تطيري من الفرحة بعطاء الله اللي منتظرك قصاد كل دعوة هتدعيها ..

قال أحمد بن عطاء رَحِمَهُ ٱللَّهُ :

[متى أطلق الله لسانك بالدعاء ، فاعلم أنه يريد أن يعطيك ما تشاء ، مهما عَظُم مُرادك وعَظم مطلبك !]

ادعي من قلبك يا حبيب قلبي ..

خلِّي كل كلمة ينطقها قلبك قبل لسانك يا أختي ..

لأن النبي ﷺ قال :

(واعلموا أن الله لا يستجيب دعاء من قلب غافلٍ لاه) صحيح

انكسر لله .. عارف يعني إيه "انكسار" ؟؟

يعني تكسر نفسك .. أو بالأصح تكسر قلبك .. قلبك يبقى مكسور وذليل وهو بيطلب حاجته من ربنا ..

☑ و إحساس الانكسار ده مش هييجي غير لما تحسّ بفقرك الشديد أووووي ، وغنى ربك اللي ملهووووش حدّ ..

❤ يعني تحس قد إيه إنت فقير أوي ، ولا تملك أي شئ ، وملكش يد ولا حيلة في أي حاجة في حياتك .. قد إيه إنت ضعيف أوي ومش عارف تتصرف ولا تعمل أي حاجة !!!!! ،

وقد إيه هو عظيم وغني وكريم ومقتدر على كـــــــل شئ ..

❤ انكسر وذلّ نفسَك و أظهر إفلاسك وفقرك وضعفَك وعجزك واحتياجك لله ...

❤ الانكسار والتذلل والافتقار دول هيخلّوا دعائك يخرج من قلبك بحرقة وصدق ودموع مُنهمرة ..

ارفع إيدك واطلب حاجتك بإحساس واحد فقير مسكين بيمدّ إيده وبيطلب وهو جواه مكسور وعمّال يترجى ويتوسل ..

قولّه : يارب محتاجلك أوي .. ومليش حد يمنّ عليّ غيرك .. أقف على باب مين غيرك يارب؟؟ لو طردتني عن بابك هطلب من مين غيرك يا إلهي ومولاي ؟؟

قوليله : أروح لمين غيرك يارب ؟؟؟؟؟! أنا مليش في الحياة كلها غيرك يا ربي..يارب نفسي في كذا..ومنايا تتكرم وتجود عليا وتعطيني من فضلك ومتحرمنيش يا حبيبي ومولاي..

❤ إبكي واتذلل واستشعر إنك هتضيع لو ربنا ماستجابش لك ..
❤ ادعي وابكي لحد ما تفضفضي وتطلعي كل اللي جواكي ..
وساعتها هتحس بفرحة وكأن دعواتك كلها اتحققت !!

➤ إحساس الافتقار الرهيييييب ده هيخلّيك تعيش حياة تانية مع الدعاء ..

🙌 السُّنّة الدعاء ثلاثاً .. ولكن مفيش مانع من تكرار الدعاء مرة واتنين و١٠٠٠ مرة ..

الامام البخاري رَحِمَهُ ٱللَّهُ بوّب في صحيحه باب سمّاه [باب تَكْرِير الدعاء] ..

وقال الامام ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ : [ومن أنفع الأدوية : الإلحاح في الدعاء] ..

☑ فـ كرّر الطلب .. وإوعى تزهق أو تملّ .. اطرق الباب واصبر .. وافضل واقف عليه ، لحد ما تستشعر فتوحات ربنا على قلبك ..

🙌 بلاش تكلّف في الدعاء .. يعني بلاش الأدعية اللي كلها سَجع ونغم وتكلّف .. وخلّيك على طبيعتك ..

☑ وياريت من دلوقتي تشتري أو تحمّل كتاب للدعاء زي كتاب (الدعاء من الكتاب والسنة) أو كتاب (أبواب السماء) .. وتبدأ تحفظ الأدعية من القرآن والسنة ؛ لأنها أدعية جامعة وشاملة لكل خير في الدنيا والآخرة ، وهي أفضل بكل تأكيد من أي صيغة تانية هتدعي بها.

🙌 حضّر نفسك للدعاء .. من دلوقتي ، من قبل رمضان ..
هات ورقة وقلم واعمل جدول وقائمة بكل الحاجات اللي إنت عايز تدعي بيها ، كل حاجة صغيرة أو كبيرة ، كل أحلامك ، كل أمانيك ، في الدنيا أو الآخرة ..

☑ وافتكر وإنت بتجهّز القائمة دي إنك محتاج لربنا في كل حاجة في حياتك ..
شوف بقى هتكتب فيها إيه ؟؟؟
وهتكتب حاجات قد إيه ☺ ؟!

🙌 نظّم دعاءك .. علشان متنساش حاجة ومتنساس حد ، وعلشان متضيّعش وقت كتير في السرحان ، وتقعد تفتكر شوية من الشرق وشوية من الغرب ، وتتوه وإنت بتدعي ..!!!

☑ نظّم دعاءك بإنك تحاول تقسّمه لأقسام كبيرة تحتها أجزاء صغيرة ..
يعني تقسّم الدعاء لـ :
١) دعوات للدنيا
٢) دعوات للآخرة
٣) دعوات للأهل والأصدقاء
٤) دعوات للمسلمين في كل مكان
وكل حاجة من دول تكون مجهّز قائمة بالدعوات الخاصة بها زي ما اتفقنا ..

◆ دعوات للآخرة :

الدعاء بالعتق من النار ، برفقة النبي محمد ﷺ في الفردوس الأعلى من الجنة ، بالتقوى والهداية ، مغفرة الذنوب ، التوفيق والعون والثبات ، الإخلاص ، صلاح القلب ، حسن الخاتمة ، حفظ القرآن ، وهكذا ...

◆ دعوات للدنيا :

الزوجة الصالحة ، الذرية الصالحة، الصحة والشفاء ، التوفيق في العمل، تجديد السيارة، زيادة المرتب، البركة في المال والوقت ، موبايل أيفون ٨ ☺ ، تحل كويس في الامتحانات ، وهكذا ...

◆ دعوات للأهل والأصدقاء (بالأسماء والتفصيل) :

الدعاء للأم والأب والاخوة وأفراد الأسرة بالتفصيل ، الدعاء لصديق إنه يتزوج ، وآخر إنه ينجب ، وآخر إنه يسدد دينه ، وآخر إنه يترقى في شغله ، وآخر إنه ينجح في امتحاناته ، و واحد بعيد عن ربنا بالهداية ، و واحدة بالحجاب الصحيح ، و واحد مريض بالشفاء ، و واحد متوفي بالرحمة والغفران ، وهكذا..

◆ دعوات للأمة الإسلامية :

الدعاء بالنصر والتمكين للدين ، برفع البلاء والغلاء والوباء عن المسلمين ، برحمة المستضعفين في كل مكان ، وهكذا ...

☑ وبالشكل ده لما هتخلّص ،
هتلاقي نفسك بفضل اللّه دعيت
دعاء شامل متكامل إلى حد كبير ..

9 صدقة .. بروقان..

◈ رمضان شهر الاحسان .. والنبي ﷺ كان في رمضان أجود بالخير من الريح المُرسَلة .. يعني النبي ﷺ كان جوده في الشهر ده في كيفيته؛ سريع كالريح محدش بيوقفه ، وفي كميته ؛ واسع كالريح بيشمل كل اللي حواليه ..

◈ وقد ورد عن حال الصحابة إن الواحد منهم كان لا يجد الصدقة يتصدق بها ، "فيَحْمِل الحمَال" يعني يشتغل شيّال ، ليَجد ما يتصدق به بين يدي الله ﷻ .. شوفت الحِرص ؟؟!!

◈ وكان النساء بينافسوا الرجال في الإنفاق ، في مرة دعاهنّ النبي ﷺ للإنفاق "فَجَعَلَت المَرْأَةُ تُلْقِي خُرْصَهَا وَسِخَابَهَا" .. والخرص والسخاب يعني الحلق والسلسلة الدهب .. تخيّلي ؟؟!

◈ وإحنا مش أقل منهم ، عايزين مانسبش أي باب صدقات يتفتح لنا غير ونكون مشاركين فيه ولو بالقليل بإذن اللّه ..

✍ وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن اللّه :

💰 استشعر بقلبك إنك بتجيب داعي الملك ﷻ في قوله :

﴿ مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا ﴾

مع إن المال مال اللّه ، وهو اللي وَهَبَه لنا بفضله ، ولكنه جلّ جلاله بينادينا نداء رقيييق أوووي وجمييل أوووي علشان يحببنا في الصدقة..

جرّب تتصدق بحاجة بتحبها ، لبس ، أكل ، فلوس ، واكسر قاعدة إنك تتصدق باللى مش محتاجه أو اللي زيادة عندك! قال الله ﷻ :

﴿لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾

فجرّب كده تطلع حاجة من الحاجات اللي إنت بتحبها أوي ، وشوف أثرها في رُقيّ نفسك وتزكية قلبك ..

لو قدرت تعمل أكل وتوديه لبيوت المحتاجين ، يبقى إنت كده جمعت ٣ عبادات ، صدقة، وإطعام طعام، وتفطير صائم ..

ياريت لو تخصّص وقت لك إنت وأصحابك وتروح تزور المرضى في المستشفيات .. أولا: للعظة وعلشان تحس بنعم ربنا وفضله عليك ، و ثانياً: لمساعدتهم في علاجهم باللي تقدر تساعدهم به ..

حافظ على الصدقة يوميًا ولو بأقلّ القليل ..

ولو بجنيه ، يعني ٣٠ جنيه طول الشهر ، لأنك لو تصدقت يومياً بأي صدقة ، هتفوز بدعاء الملَك اللي ورد في الحديث الصحيح :

(ما من يوم يُصبح العباد فيه إلا مَلَكَان ينزلان ،

فيقول أحدهما: اللهم أعْطِ مُنفِقاً خَلَفاً ، ويقول الآخر: اللهم أعطِ مُمسكاً تَلَفاً)

وكمان ده مداومة على عمل صالح ، وأحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلّ ، واللي يقدر يزود يبقى أفضل طبعاً ..

10 معاملات .. بروقان..

أخلاقك هي دينك .. فلازم تكون أخلاقك في رمضان وفي كل وقت أحسن أخلاق ..

أخلاقك بتسحر اللي قدامك .. فخلّيك راقي وارتفع بأخلاقك لأعلى درجات الإيمان ..

متقولش المجتمع صعب والناس وحشة وتتعامل بتعاملهم!

اصنع مجتمعك الخاص بك بتعاملك وأخلاقك إنت ..

وزي ما بيقولوا: **"كن أنت المسلم الذي تمنَّيت أن تقابله يوماً ما"**

وافتكر دايماً حديث النبي ﷺ :

(ما من شيء يوضع في الميزان أثقل من حُسن الخلق ، وإن صاحب حُسن الخلق ليبلغ به درجة صاحب الصوم والصلاة) صحيح

وخد شوية النصايح دي لعلّها تنفعك بإذن اللّه :

أول حاجة وأهم حاجة هي إنك لاااازم تصفّي قلبك .. خلّي قلبك أبيض ، قلب طاهر نقي مليان حب ومودة ورحمة، وانسى بقى الخصومات والنفسنة وخرّج الحقد المدفون جواك! متكرهش حد ، ولا تغير من حد ، ولا تزعّل حد منك .. واتعلم إزاي تنسى الإساءة وتقابلها بالاحسان والفضل ..

❁ **اتعلم تسامح وتعفو وتغفر للناس ..**

علشان ربنا يغفرلك ، ويسخّر لك اللي يغفرلك ويسامحك لما تغلط إنت كمان..

❁ **بر الوالدين من أهم الأمور ، لأن رضا اللّه ﷻ من رضاهم ..**

- لو أحياء .. هيكون برّهم بإننا نكلّمهم كويس مهما عملوا ، نساعدهم بدل ما والدتك كل سنة هي اللي بتقوم تجهّز السحور نقوم إحنا ، نبوس إيديهم ونفرّحهم بأي كلمة حلوة "تسلم إيديكي يا أمي يا ست الكل ، ربنا يخلّيك لينا يا بابا " .. تفاجئ والدك بإنك بتلمّعله الجزمة .. تفاجئ والدتك بإنك بتلمّ الهدوم من الحبل وبتكويها و بتشطب المطبخ ..
لو تقدر تروح إنت وزوجتك وأولادك تفطر معاهم وتفرحهم..

- ولو أموات .. ندعيلهم و نستغفر لهم كل يوم .. قال النبي ﷺ :
(إنَ الرجل **لتُرفَع درجتُه في الجنَّة** ، **فيقول: أنَّى لي هذا ؟؟** ،
فيُقال : باستغفار ولدك لك) صحيح

❁ **أقاربك و رَحِمك ..** اسأل عليهم واطمّن على أحوالهم بالتليفون و لو مكالمة دقيقتين ، أو حتى رسالة على الواتس أو الماسنجر ..
ولو هتعرف تزورهم وتاخد معاك أي هدية بسيطة ، هتكون زيارة في الله ثوابها كبير جداً جداً عند ربنا ..

❁ فرّح زوجتك .. النبي ﷺ قال : (خيرُكم، خيرُكم لأهله) هاتلها أي هدية بتحبها ☺ .. " ملحوظة : أنا مقولتش تجيب دهب ؛) " اقعد معاها وساعدها في شغل البيت أو مذاكرة الأولاد .. عبّرها وقولّها أي كلمتين حلوين وهي هتنبسط وتزقطط ☺

❁ ألقي السلام على اللي تعرفه واللي متعرفهوش ، وصافح كل اللي تقابله ، علشان ده سبب في مغفرة الذنوب ..

❁ ابتسم في وش كل الناس .. وخلّيك مصدر للطاقة الإيجابية والتفاؤل ورسم البهجة والارتياح على حياة الناس اللي هتقابلهم خلال يومك .. وخلِّي كل الناس تتمنى تشوفك كل يوم وكل دقيقة من روعة وسحر ابتسامتك ..

❁ فَرمِل لسانك قبل ما تشتم أو تقول أي كلام فيه إساءة، وبلاش زعيق .. وفكّر كويس قبل ما تنطق علشان ماتجرحش حد ..

❁ **خلِّي لسانك دايمًا ينقّط سُكّر..** الكلمة الطيبة صدقة ..
جرّب كده تدعي لأي واحد وإنت بتتكلم معاه وتقولّه "**ربنا يفرّح قلبك**" ، "**ربنا ييسرلك الخير**" ، "**ربنا يقويك ويعينك**"..

❁ **سيب الناس في حالهم ..** ارحم الناس من تدخلك في الحاجات اللي بيعملوها .. قال النبي ﷺ : (**من حُسن إسلام المرء ، تركُه مالا يَعنِيه**) صحيح .

❁ **خلِّي حياتك كلها حب ورحمة وحنان وعطف على الغير..**

- **اعطف على الأطفال الصغيرين وفرّحهم ..** هاتلهم بالونات أو شوكولاتة أو بونبوني ، أي حاجة ، المهم تفرّحهم ☺ ..
- اعطف على أي حد **كبير في السن** وساعده على قد ما تقدر ☺ ..
- اعطف على **الحيوانات والعصافير** ، وخلِّي الكون كله يحبّك ☺ ..

11 مذاكرة .. بروقان..

شهر رمضان بقاله كام سنة بييجي وقت الامتحانات ، وما أدراكم ما الامتحانات ! وبالذّات لو ثانوية عامة !!

والطلبة كلهم بيفتكروا إن رمضان والمذاكرة Don't Mix ، ميمشوش مع بعض !! وللأسف الشديد بيضيّعوا رمضان !

☒ وطبعاً ده مش صح ، ومجرَّد وَهم في خيال صاحبه !

والدليل إن غزوة بدر الكبرى وفتح مكة والقادسية وغيرها من الفتوحات والانتصارات العظيمة كانت في رمضان من غير ما تؤثر على اهتمام الصحابة برمضان أو تمنعهم من الإستعداد له والاجتهاد فيه عز الاجتهاد ..

أنا بكلمك في فتوحات،مش امتحانات !! عارف يعني إيه فتوحات ؟؟! يعني ماتضحكش على نفسك !!!

فإوعى تعلّق عدم استعداك لرمضان أو اجتهادك فيه على شمّاعة الامتحانات .. لأن اللي هيدوّر على شمّاعة هيلاقي بدل المذاكرة والامتحانات مليون شمّاعة تانية ..!

☑ وعلى فكرة وعن تجارب شخصية :

الصيام بيخلّيك تجتهد أكتر ، وتركّز أكتر ، وتنتج أكتر ..

والأهم إنه **بيخلّيك توفّر وقت كتير جدًا** بيضيع منك في الشاي والقهوة، وكل شوية أنا جعان وعايز أعمل سندوتشين ، وشوية عايز أخرج أشتري حاجة أو أروح عند فلان ..!!

☑ **ده غير إنك وإنت صايم بتبقى نشيط وخفيف جدًا** ، غير لما تكون **Full Tank** ☺، وتبص تلاقي نفسك ممدد على السرير ومش قادر تحرك أي عضو من أعضاءك ، وعايز تنام لا إرادياً وكأنك واخد تخدير كُلِّي !! زي الحكمة اللي بتقول :

[إذا امتلأت المعدة ؛ نامت الفكرة ! وقعدت الأعضاء عن العمل !]

◀◀ أما بقى أثناء الصيام، فمفيش أكل ، مفيش خروج ، **مفيش قدامك أي اختيار غير القعدة في البيت والمذاكرة وفقط** ..

☑ ده غير إن اليوم وإنت صايم بتلاقيه **مُنظَّم غصب عنك..**
والوضوء بيجدد نشاطك ويصحصحك كل شوية ..
والصلاة في المسجد بتخرجك برا جوّ المذاكرة الخنيق ، وتعتبر أحلى استراحة ، وكمان بتقسملك اليوم وبتديك طاقة وحافز وشحن إيماني يفتح نفسك إنك ترجع تكمّل مذاكرة ..

فأنا عايز أقولك وبدون مبالغة ، **إن حتى لو الامتحانات مجتش في وقت الصيام ، صوم إنت وقتها علشان كل المميزات اللي ذكرناها دلوقتي** ..
جرّب كده وشوف ..

و إوعى تيأس يا حبيب قلبي مهما كنت متأخر ، قوم وإبدأ إنت بس دلوقتي ومتستناش! قوم وشجّع نفسك ..

وأكيد لما تذاكر أي حاجة هيكون أفضل ١٠٠ مرة من وصلة الحزن والاكتئاب اللي هتعيشها لغاية الإمتحانات !!

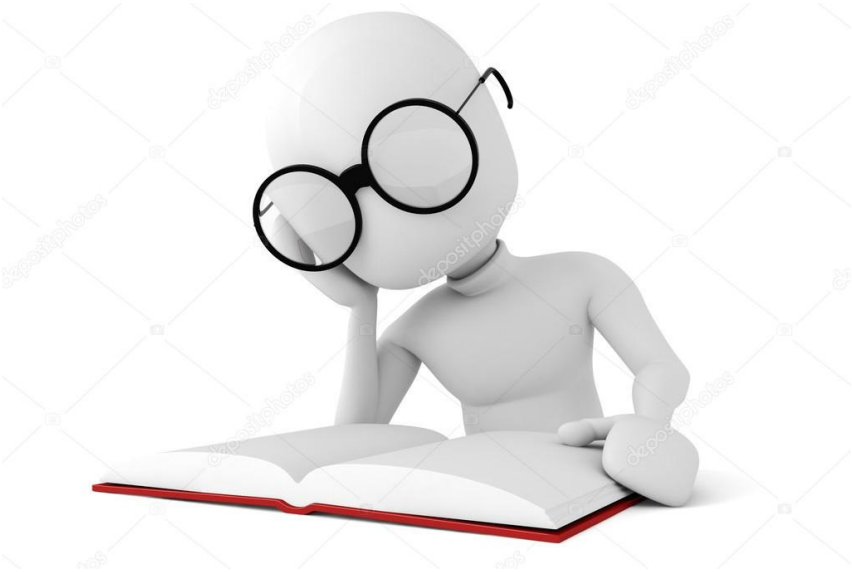
وبعدين مين فينا ماتزنقش في مادة أو مادتين ، بس اجتهد وجاب آخره وربنا أكرمه آخر كرم ..

دوس إنت بس... وتأكد إن ربنا هيكرمك ...

☑ وركّز في الحاجة اللي بين إيديك ، ومتشغلش بالك باللي فات ، واشتغل واسعى على قد ما تقدر ومتقلقش على النتيجة ..

☑ افصل المجهود عن النتيجة .. ومتقعدش تقول اللي ذاكروا خدو إيه؟! وهشتغل بكام يعني ؟؟!! وكل الكلام اللي مش جايب همّه !!

اعمل الصح ومتقلقش !



وأخيـــــــراً ..

عايز أقولك إن الخطوات والتوصيات اللي ذكرتها في الكتاب هي خلاصة تجارب سنين لناس كتير ، أرجو الله إنها تكون سبب في وصولنا لمقصد "حُسن العبادة" ، وإننا نلاقي متعتنا ولذتنا وراحة قلوبنا فيها ، وساعتها هتتغير حياتنا كلها للأفضل بإذن الله ، **وساعتها هتعيش آخر روقان** ☺ ..

فارجع للكتاب كل شوية علشان تفتكر وتحاول تطبّق ما فيه ، لأن **الكلام بدون تطبيق ما هو إلا حبر على ورق** ..!